



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Educación

Unidad de Posgrado

La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física- deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos

TESIS

Para optar el Grado Académico de Doctor en Educación

AUTOR

Giovanni Jeffrey CORVETTO CASTRO

ASESOR

Dr. Miguel Gerardo INGA ARIAS

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Corvetto, G. (2020). *La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física- deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos*. Tesis para optar el grado de Doctor en Educación. Unidad de Posgrado, Facultad de Educación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

HOJA DE METADATOS COMPLEMENTARIOS

Código ORCID del autor	https://orcid.org/0000-0003-3320-0538
DNI o pasaporte del autor	09885052
Código ORCID del asesor	https://orcid.org/0000-0002-1588-0181
DNI o pasaporte del asesor	07302193
Grupo de investigación	Investigación psicoeducativa
Agencia financiadora	
Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación	<p>Lugar: Universidad Nacional Mayor de San Marcos Perú, Lima, Cercado (ciudad universitaria. Calle Germán Amézaga 375, 15801.</p> <p>https://goo.gl/maps/FKNMzpXbBwkAuVup9</p> <p>Latitud: -12.054564 Longitud: -77.085164</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2017 al 2019
Disciplinas OCDE	<p>Educación general</p> <p>http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</p>



ACTA DE SUSTENTACIÓN VIRTUAL N° 18-DUPG-FE-2020-TR

En la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de agosto del 2020, siendo la 15:00 h., en acto público se instaló el Jurado Examinador para la Sustentación de la Tesis **titulada LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD EN SU EXPRESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, ANÁLISIS DE LOS CORRELATOS BIOLÓGICOS, DEMOGRÁFICOS, SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS**, para optar el Grado Académico de **Doctor en Educación**.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **MUY BUENO** con la calificación de **DIECIOCHO (18)**.

El Jurado recomienda que la Facultad acuerde el otorgamiento del Grado de Doctor en Educación al **Mag. GIOVANNI JEFFREY CORVETTO CASTRO**.

En señal de conformidad, siendo las 16:10 horas se suscribe la presente acta en cuatro ejemplares, dándose por concluido el acto.


Dr. LUCIO MÁXIMO VALER LOPERA
Presidente


Dr. MIGUEL INGA ARIAS
Asesor


Dr. EDGAR DAMIAN NÚÑEZ
Jurado Informante


Dr. LUIS ALBERTO NÚÑEZ LIRA
Jurado Informante


Dra. ALEJANDRA ROMERO DIAZ
Miembro del Jurado

Dedicatoria.

En memoria a mí recordado amigo y maestro Alfonso de la Guarda Gonzales compañero y aliado de innumerables batallas académicas, tus enseñanzas trascienden a través de nosotros tus estudiantes.

A mi amada tía Rosa Luisa Castro Jiménez, quien desde mis inicios académicos auguraba, momentos excelsos de felicidad y armonía.

A mis padres Juan y Martha por su amor devoción y comprensión.

A mis hermanos Giannino, Erika y Gina por su amor, espíritu de unión y ejemplo.

A mi amada Julia y a mis hijos Nicole, Francesca, Fabrizio, Giovanni y Gianna mi porqué y razón de vida.

A mi maestro y amigo Rubén Dávila Lara, por su ejemplo y devoción hacia el desarrollo de la Educación Física en el Perú.

A nuestros colegas maestros de Educación Física que creen en el desarrollo y revaloración del área, desde el cambio en nuestro quehacer pedagógico y en nosotros mismos.

Agradecimientos

A mí amada familia que es mi luz, guía y quienes motivan mi andar en los caminos sinuosos de la vida.

Al Doctor Miguel Inga Arias por su asesoría en la realización del presente estudio.

Al Doctor Luís Núñez Lira por su apoyo moral y académico para la culminación del presente estudio.

A mi alma mater, la Decana de América Universidad Nacional Mayor de San Marcos que a través de sus autoridades brindó las facilidades para la realización del trabajo que presentamos.

A mis estudiantes de especialidad de Educación Física Especial de la “Escuela Profesional de Educación Física Facultad de Educación Universidad Nacional Mayor de San Marcos” por su participación desinteresada como encuestadores.

A los estudiantes anónimos que con sus respuestas fueron un factor indispensable para la realización de la presente tesis.

ÍNDICE

Lista de cuadros.....	xi
Lista de figuras	xii
Resumen	xiii
Abstrac.....	xiv
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.	1
1.1. Situación Problemática.....	2
1.2. Formulación del problema.	5
1.2.1. Problema general.....	5
1.2.1.1 Problemas específicos.	5
1.4. Justificación teórica.....	6
1.5. Justificación práctica.....	7
1.6. Objetivos.	7
1.6.1. Objetivo General.	7
1.6.2. Objetivos específicos.	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1. Bases teóricas.....	10
2.1.1. La Juventud en el Perú.	10
2.1.2. Población Universitaria.....	11

2.1.3 La evolución de la Educación Física en la formación del ser humano.	12
2.1.4 El ser corpóreo dentro del concepto de corporeidad.	14
2.1.4.1 La Motricidad en la dimensión humana.	18
2.1.4.2 La Corporeidad y Motricidad en el concepto de Actividad Física.	21
2.1.4.3 Psicomotricidad Vs. Motricidad humana.	23
2.1.4.4. Salud y Actividad Física.	25
2.1.4.5. Relación de la actividad física con la condición física y salud.	25
2.1.4.7. Hábitos de vida saludable en la educación básica.	26
2.1.4.8. La actividad física orientada a la práctica de todas las personas.	27
2.1.4.9. La Condición Física.	27
2.1.5.1 La actividad física de tiempo libre.	28
2.1.5.2. Descripción de conceptos utilizados en la descripción de los niveles de actividad física recomendados.	30
2.1.5.3 La Actividad física y ejercicio físico.	31
2.1.6 El Concepto de deporte y sus implicancias en el contexto mundial.	32
2.1.6.1 El concepto de deporte escolar.	34
2.1.6.2 El concepto de deporte para todos.	34
2.1.7 Beneficios de la actividad física y salud y sus efectos de carácter biológico, psicológico y social.	35
2.1.7.1 Beneficios de carácter físico biológico.	35

2.1.7.2 Medida de la Actividad Física.	36
2.1.7.3 Actividad física y la salud cardio vascular.....	37
2.1.7.4 Actividad física e infarto de miocardio o enfermedad coronaria.....	38
2.1.7.5 Actividad física e hipertensión arterial.	38
2.1.7.6 La actividad física y el perfil de lípidos en sangre.....	39
2.1.7.7 La actividad física y la diabetes.	40
2.1.7.8 Actividad física y obesidad.	41
2.1.7.9 La actividad física en la salud mental.	42
2.1.7.10 La actividad física y sus efectos de carácter social.	45
2.2 Correlatos asociados a la actividad físico-deportiva.....	45
2.2.1 Factores biológicos y demográficos.....	50
2.2.2 Factores psicológicos, cognitivos y emocionales	51
2.3 La Motivación.....	51
2.3.1 Perspectivas teóricas sobre la motivación.....	52
2.3.2 Enfoque conductual.....	52
2.3.3 Enfoque humanista.....	53
2.3.4 La Autorrealización como motivación y necesidad de Abraham H. Maslow.	53
2.3.5 Modelo teórico de Hezberg:.....	56
2.3.6 Modelo de McClelland.....	58

2.3.7 Perspectivas cognitivas	60
2.3.8 Teoría de la equidad.....	61
2.4 La Motivación en la práctica de actividad físico- deportiva.....	62
2.4.1 Modelo teórico para la revisión de las motivaciones de práctica en la presente investigación.....	62
2.4.2 La naturaleza de la motivación en el concepto de autodeterminación.....	63
2.4.4 Investigaciones relacionadas a la motivación de las personas para realizar actividad física.	64
2.4.5. Investigaciones no práctica de actividad físico deportiva.....	65
2.4.6. Investigaciones sobre abandono de práctica de actividad física.	65
Antecedentes.	66
2.5.1. Antecedentes internacionales.	66
2.6. Definición de términos.....	69
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	74
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	74
3.2 Población y muestra.	74
3.3 Instrumentos.....	75
Hipótesis.....	75
Hipótesis General.....	75
Hipótesis Específicas.	75

3.4 Operalización de las variables.....	77
3.5.1 Dimensiones relacionadas con la práctica físico- deportivas.....	77
3.5.2 Dimensiones relacionados con los factores biológicos y demográficos.	77
3.5.3 Dimensiones sobre aspectos psicológicos, cognitivos y emocionales.	77
3.6 Procedimiento	77
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DISCUSIÓN.....	79
CAPITULO IV	79
4.1 Descripción de la población estudiada.....	79
4.1.1. Variables sociodemográficas.	79
4.1.2 Variables Biológicas.	85
Obesidad, sobrepeso y desnutrición.....	86
4.1.3 Relación del Índice de Masa Corporal según el sexo y la edad.....	87
Motivos que manifiestan los estudiantes hacia la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre.	89
Aspectos biológicos.	91
Prueba de hipótesis.....	98
CONCLUSIONES.....	111
RECOMENDACIONES	113
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	114
ANEXOS.....	126

Lista de cuadros

- Tabla 1. Los jóvenes en el Perú.
- Tabla 2. Universidades públicas con mayores ingresantes por sexo.
- Tabla 3. Descripción de conceptos utilizados en la descripción de los niveles de actividad física recomendados.
- Tabla 4. Cuadro comparativo sobre actividad física y ejercicio físico.
- Tabla 5. Ejemplos METs.
- Tabla.6. Resumen de los correlatos asociados con la actividad física y deportiva en la población adulta.
- Tabla. 7. Sexo del encuestado
- Tabla. 8. Estado Civil.
- Tabla. 9. Turno en que asisten a clases.
- Tabla. 9. Actividad laboral.
- Tabla. 10. Variables biológicas.
- Tabla. 11. Motivos que manifiestan los estudiantes hacia la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre.
- Tabla 12. Aspectos biológicos
- Tabla 13. Aspectos emocionales
- Tabla 14. Hábitos saludables
- Tabla 15. Aspectos sociodemográficos
- Tabla 16. Aspectos motivacionales.
- Tabla 17. Los que practican actividad física- deportiva
- Tabla 18 Quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva (sedentarismo)
- Tabla 19. Correlatos entre los aspectos biológicos y demás variables
- Tabla 20. Correlatos entre los aspectos emocionales y demás variables
- Tabla 21. Correlatos entre los hábitos saludables y demás variables
- Tabla 22 Correlatos entre los aspectos sociodemográficos y demás variables
- Tabla 23 Correlatos entre los aspectos motivacional y demás variables
- Tabla 24 Correlatos entre los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.
- Tabla 25. Método de Criterio de Jueces

Lista de figuras

- Figura1. Cuerpo dissociado de la mente.
- Figura.2. Respecto a la diferenciación de términos.
- Figura.3. El concepto de corporeidad.
- Figura. 4. La motricidad como movimiento sin intención.
- Figura 5. Elementos constitutivos de la motricidad
- Figura 6. La Motricidad: una dimensión humana.
- Figura 7. Características de la Motricidad
- Figura 8. Formas de expresión de la motricidad
- Figura 9. Subcategorías de la actividad física.
- Figura 10. Efectos de la actividad física en el estado de bienestar
- Figura11. Pirámide de las necesidades de Maslow.
- Figura 12. Jerarquía de necesidades Frederick Herzberg
- Figura 13. Comparación de los modelos de Maslow y Herzberg
- Figura 14. Cuadro comparativo sobre la motivación de logro, poder, afiliación.
- Figura 15. Consecuencias útiles del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985.
- Figura 16. Consecuencias útiles del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985.
- Figura 17. Consecuencias útiles del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985.
- Figura 18. Trabajo remunerado.
- Figura 19. Ingreso por trabajo remunerado.
- Figura 20. Trabajo o profesión del padre.
- Figura 21. Trabajo o profesión de la madre.
- Figura 22. Edad, peso y estatura.
- Figura 23. Obesidad y sobrepeso
- Figura 24. Comparación de IMC según sexo.
- Figura 25. Motivos para la práctica de actividad físico deportiva.
- Figura 26. Motivos hacia la práctica de actividad físico según sexo.
- Figura 28. Aspectos biológicos
- Figura 29. Aspectos emocionales.
- Figura 30. Hábitos saludables.
- Figura 31. Aspectos sociodemográficos
- Figura 31. Aspectos motivacionales.
- Figura 32. Los que practican actividad física- deportiva.
- Figura 33. Quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva

Resumen

La Tesis Doctoral que presentamos lleva por título: “La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física- deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos” es un trabajo científico que aspira con sus resultados conocer sobre la corporeidad en su expresión relacionada con la actividad física-deportiva, creemos que el ser humano realiza actividad física por diversos factores, no solo están direccionadas al gasto energético para alejar o prevenir enfermedades de tipo no transmisible, como la diabetes, hipertensión u obesidad, sino también existen factores en nuestro ser corpóreo que no solo son funcionales y mecánicos; algunos tienen que ver con la motivación, las emociones y las características sociales culturales y económicas por las cuales se desenvuelven nuestros estudiantes, los aportes en la presente tesis pueden contribuir a mejorar o diseñar programas de promoción de hábitos de vida saludable donde la práctica de actividad física- deportiva estructurada y el desarrollo de una conciencia socio crítica hacia nuestra salud sean considerados primordiales en los planes de estudios de nuestra universidad, así como de manera extra curricular a través de los programas de promoción de actividad física-deportiva, que mencionáramos antes con el propósito altruista de mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes.

La investigación que presentamos da inicio en octubre del 2017, es a lo largo de estos casi tres años que elaboramos el texto y presentamos las conclusiones y los resultados, creemos que los conocimientos acá presentamos nos harán estar más cercanos a la situación real de nuestros jóvenes sobre la práctica de actividad física- deportiva en nuestra universidad así también sobre las asociaciones con las variables y dimensiones acá presentadas.

Palabras claves; Corporeidad, motricidad, actividad física.

Abstrac

Our Doctoral Thesis has named “The Corporeality and motor skills in their expression of physical-sports activity for undergraduate students of the college, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. These involves the biological, demographic and cognitive correlation of this topic. This research intends to know about the corporeality in its motor expression, in the practice of physical-sports activity. We believe that the people perform physical activity for various factors, especially for heath issue. To prevent non-communicable diseases, such as diabetes, hypertension or obesity.

However, there are also factors in our corporal body that are not only functional and mechanical. These can be to perform physical activity to health with internal motivation, emotions, cultural and economic social characteristics in which our college students are surrounding in their lives.

The contributions that we have found in our thesis has and will contribute to improve or design our physical sports activity programs to promote healthy living habits where college students can practice a better motor activity structured by adequate sports and physics that will help them students to development of a socio-critical awareness towards their health. These topics are very essential and important in the curriculum of our Universidad Nacional Mayor de San Marco college, in deed the develop of this curriculum will help students to get involved and participate of these extracurricular. As a matter of fact, these programs will benefit the physical-sports activity in our university which we mentioned before with the purpose of improving the quality of life of our students.

Keywords; Corporeity, motor skills, physical activity.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.

La presente Tesis Doctoral, titulada: “La Corporeidad y la motricidad en su expresión de Actividad físico- deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos análisis de los correlatos biológicos demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos” investigación que pretende contribuir al conocimiento del constructo corporeidad y a la motricidad humana como vivenciación de la misma a través de la actividad física, como una acción que lleva intención, pensamiento y emoción y que depende de diversos factores cognitivos, biológicos y sociales; creemos que los resultados pueden contribuir a mejorar la intervención hacia los jóvenes con a la práctica de actividad física de tiempo libre y nos permita reformar el currículo o los planes de estudio con actividades relacionadas a la Educación Física en diferentes etapas de la formación universitaria y así contribuir a optimar el estilo de vida de nuestros estudiantes. El presente trabajo es producto de la inquietud por conocer las características del comportamiento de nuestros estudiantes, en relación con su interés relacionado a la realización de actividad físico-deportiva, aportar datos nuevos y así alcanzar con ello el logro de conocimientos sobre estudiantes en periodo universitario en nuestro país. La tesis que presento se inicia como proyecto el 2017, a lo largo de los años siguientes elaboro el texto se realiza el trabajo de campo y se interpretan los resultados, que se muestran en la investigación. La tesis se divide en cuatro capítulos. **Capítulo I** análisis y profundización del tema que nos ocupa, determinando el área problemática, delimitamos y definimos el problema que sustenta nuestro trabajo objetivo, justificación, así como las limitaciones.

En el **Capítulo II** presento el marco teórico, se muestran diferentes puntos de vista relacionados a autores o investigadores con el fin de contrastar y sustentar teóricamente nuestros resultados. En otras palabras, se realiza un análisis de teorías, investigaciones, enfoques teóricos y antecedentes que servirán de sustento en el estudio. A partir de ello se elaboran las hipótesis de trabajo. En el **Capítulo III** planteo la metodología de la investigación tomando en cuenta el diseño y tipo de investigación, así como los instrumentos, variables y procedimiento de investigación considerando variables que se encuentran relacionadas con los objetivos, y para ello se utilizó un cuestionario validado. Nos valimos

de una técnica sociológica que se utiliza mucho, la técnica de encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado por Flores Allende “Actividad físico-deportiva y hábitos saludables en los estudiantes de educación superior de la Universidad de Guadalajara, México.” (Flores, 2009) Que ha sido adaptado para las características de la presente investigación.

La muestra está constituida por 450 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se recurrió al muestreo polietápico estratificado con afijación proporcional, todos los estratos, tuvieron la misma probabilidad de ser parte de la muestra. “En el muestreo polietápico la muestra final no es el total sino subdivisiones la misma” (Universidad de Sevilla, 2016, p. 26) “estratificado porque consideramos las características que posee la población. Pueden ser las variables como la edad, región, genero etc”. (Ruiz, 2016). Plantea un diseño experimental transversal. Optamos por un enfoque cuantitativo, cuya metodología descriptiva intenta explicar, describir y justificar el proceso de investigación a través de una información detallada respecto al fenómeno o problema es cuestión, describiendo sus dimensiones con precisión por otro lado en este caso, relacionadas a los hábitos, actitudes y comportamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos relacionadas con la Actividad físico- deportiva. Es correlacional porque determina la relación entre dos o más variables o el grado de asociación, en este caso los factores psicológicos, biológicos y demográficos. En el **Capítulo IV** se exponen los resultados obtenidos, los cuales están estrictamente vinculados a nuestras hipótesis así como se discuten los resultados tomando en cuenta los estudios previos y a la luz de nuestro marco teórico, luego expone las conclusiones y recomendaciones pertinentes, finalmente se consigna las referencias bibliográficas que sustentan teóricamente este trabajo según la normativa de la sexta edición de American Psychological Association (APA, 2016) y los anexos respectivos.

1.1. Situación Problemática:

El sedentarismo y la inactividad física, así como hábitos inadecuados alimenticios en los últimos años, han provocado el desarrollo de enfermedades del tipo no transmisibles como la diabetes, hipertensión y otros, el papel preventivo juega un papel importante para evitar estas enfermedades crónicas que afectan a los pobladores humanos de nuestro planeta. (Arribas, Saavedra, Pérez-Farinós, & Villalba, 2007). Por otro lado, según la Organización

Mundial de la Salud (OMS), la etapa de juventud fluctúa entre la adolescencia y la adultez, y ella a su vez transcurre entre 15 años y 24 años de edad, los jóvenes afrontan situaciones que los llevan a tomar decisiones que involucran grandes cambios en su vida. Muchos de estos jóvenes deciden ser padres e incursionar pronto en el ámbito salarial mientras que otros buscan una carrera profesional, sin embargo el pase de la escuela secundaria a la universidad conlleva a una serie de cambios en el comportamiento que ha sido interés de muchos investigadores, por las variaciones radicales que se presentan, si bien es cierto las conductas se interiorizan y desarrollan desde pequeños, en esta etapa se definen una serie de hábitos que lo acompañaran en su vida adulta.

Este proceso de transición al ingresar a la universidad determina una serie de acontecimientos sumamente complejos de orden psicológicos y cognitivos, expresados por el inicio de una etapa mucho más independiente y cargada de responsabilidades para con su vida. Estudios cualitativos como los de (Terenzini, et al., 1994) determinan “la importancia algunas dimensiones que pueden intervenir en el éxito de los estudiantes en el pase acertado de la secundaria a la universidad”.

Muchas variables son atribuidas a este proceso el mismo que varía según el estudiante, “la personalidad del mismo su entorno familiar y social los antecedentes académicos, las aspiraciones y ocupaciones, así como la orientación académica educativa. Proceso que determina un periodo de tiempo para que el sujeto se integre a los sistemas sociales, así como los educativos de su centro de formación”. (Terenzini, et al., 1994). Estos cambios y adaptaciones que los jóvenes sufren pueden afectar las experiencias relacionadas con las actividades físicas, recordemos que tener un hábito de práctica de actividad física regular previene el desarrollo de enfermedades relacionadas a la inactividad física provocada por el sedentarismo. “La actividad física regular previene el aplazamiento o la prevención de los trastornos musculo esqueléticos prevalentes como el dolor mecánico lumbar, dolor de cuello y hombro y la disminución del riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardíacas y coronarias, hipertensión, diabetes, osteoporosis y obesidad” (Jones, Ainsworth, & Croft, 1998).

“La adolescencia representa un periodo evolución de la niñez a la adultez y es en esta etapa que adecuados hábitos como la práctica de actividad física- deportiva se

fortalecen” (Andersen & Haraldsdottir, 1993). Sin embargo, diversas investigaciones indican que “las tasas de actividad física disminuyen constantemente durante los años de la adolescencia, es más, muchos factores pueden afectar la práctica de actividad física, y ellas incluyen variables demográficas, cognitivas, biológicas, actitudes y creencias acerca de la actividad física” (Trost, et al., 2002)

Muchas de estas actitudes y creencias acerca de la actividad física pueden constituir barreras o beneficios. Si bien es cierto se sabe de los beneficios que genera la actividad física en la salud, en la sociedad peruana ha existido un concepto errado y a la vez peyorativo hacia la actividad física, ya que es considerada por muchos como pérdida de tiempo o actividades poco beneficiosas para lograr éxito en la vida, pensamiento que muchas veces lleva a los jóvenes a priorizar aspectos cognitivos olvidando las actividades físicas deportivas. “Se sabe por diversas investigaciones que los comportamientos o conductas adoptados en etapa de juventud repercuten positivamente años de vida siguientes.” (Buckworth, 2001)

Por otro lado, Buckworth y Nigg en su investigación determina que el periodo Universitario es el escenario adecuado para fomentar hábitos de vida saludables, sin embargo, como lo comentáramos antes, factores como los estudios y el uso de ordenadores reducen las posibilidades. (Buckworth & Nigg, 2004) En nuestro país no existen investigaciones relacionadas con este colectivo, ni con las variables expuestas en el presente trabajo, por otro lado las investigaciones realizadas referente adolescentes y jóvenes, se consideran escasas, muchos investigadores sugieren realizar estudios comparativos en universitarios y ello constituye un gran desafío; con la presente investigación no solo pretendemos indagar sobre los hábitos de actividad física- deportiva sino buscar caminos y soluciones para la práctica de actividad física. En Perú existieron en los últimos años, políticas de estado relacionadas a la mejora de la Educación Física y el deporte escolar, así como la promoción de actividad física para la salud; que esperamos genere en los estudiantes hábitos saludables que repercutan en su vida adulta. Pretendemos en consecuencia al realizar una investigación de esta naturaleza, aportar datos nuevos y así alcanzar con ello el logro de conocimientos sobre estudiantes en periodo universitario. Frente a lo expuesto y con la necesidad de analizar la experiencia de nuestras estudiantes relacionadas a su participación en actividades física, queremos despejar las siguientes interrogantes:

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general.

¿Cuáles son los niveles de relación entre la corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad físico- deportiva y los aspectos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

1.2.1.1 Problemas específicos.

- ¿Cuál es el nivel de relación entre los aspectos biológicos y aspectos emocionales?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos biológicos y hábitos saludables?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos socio democráticos?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos biológicos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos las variables aspectos emocionales y hábitos saludables?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables hábitos saludables y aspectos sociodemográficos?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables hábitos saludables y aspectos motivacionales?

- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables hábitos saludables y los que practican actividad física- deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre variables aspectos hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos sociodemográficos y motivacionales?
- ¿Cuál es el nivel relación entre las variables aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física- deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos motivacionales y los que practican actividad física- deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables aspectos motivacionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre las variables los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva?

1.4. Justificación teórica.

El presente trabajo se justifica teóricamente, porque plantea una mirada diferente de concebir la actividad física deportiva, como parte de la expresión o vivenciación de la corporeidad es su dimensión motricea, planteamos que la práctica de actividad física no solo se relaciona con gasto energético para evitar el sedentarismo, sino que la práctica de actividad física posee otras variables relacionadas con la intención y con la voluntad, estudia cada una de los factores acá observados y correlaciona las variables relacionadas a la práctica así como a la no práctica de actividad física. Por otro lado, aporta el conocimiento existente relaciona a las características de práctica de actividad física en jóvenes universitarios.

En nuestro país no existen investigaciones relacionadas con las variables que se exponen en el presente trabajo, si bien es cierto se sabe de la importancia y los beneficios de la actividad física con relación a la salud y al desarrollo integral del ser humano el

interés investigativo de los profesionales no intenta esclarecer las características del comportamiento de los estudiantes, por otro lado observamos en nuestra lectura y sistematización de la información investigaciones en diversas partes del mundo relacionadas con nuestro objeto de estudio, es necesario resaltar que validaremos y haremos ajustes al cuestionario “Actividad físico-deportiva y hábitos saludables en los estudiantes de educación superior” construido por (Flores, 2009) con estudios piloto en estudiantes de otras universidades.

1.5. Justificación práctica.

La presente investigación se realiza porque existe, la necesidad de conocer las características de la práctica de actividad física de la población en los rangos estudiados en nuestra tesis, así como mejorar la calidad de vida y conocer más sobre las características de vida de la población estudiantil.

Si las personas realizan actividad física, mejora la calidad de vida de la sociedad, observamos también la relación que buscan estas investigaciones con la variable motivación en muestras estratificadas. Sin embargo, en nuestro país no existen investigaciones sobre actividad física- deportiva y sus beneficios, mucho menos intentan establecer los intereses de nuestra población sobre la actividad física. El trabajo que realizamos acá busca establecerse como un recurso que intentará servir de referente informativo para las futuras promociones de docentes de educación física o especialistas en actividad física para la salud.

1.6. Objetivos.

1.6.1. Objetivo General.

Determinar los niveles de relación entre la corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad físico- deportiva y los aspectos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

1.6.2. Objetivos específicos.

- Determinar la relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos emocionales.
- Determinar la relación entre las variables aspectos biológicos y hábitos saludables.

- Determinar la relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos sociodemocráticos.
- Determinar la relación entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva.
- Determinar si existe asociación entre las variables aspectos biológicos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.
- Determinar la relación entre las variables aspectos las variables aspectos emocionales y hábitos saludables.
- Determinar la relación entre las variables aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos.
- Determinar la relación entre las variables aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva.
- Determinar la relación entre las variables aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.
- Determinar la relación entre las variables hábitos saludables y aspectos sociodemográficos.
- Determinar la relación entre las variables hábitos saludables y aspectos motivacionales.
- Determinar la relación entre las variables hábitos saludables y los que practican actividad física- deportiva.
- Determinar la relación entre las variables aspectos hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.
- Determinar la relación entre las variables aspectos sociodemográficos y motivacionales.
- Determinar la relación entre las variables aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física- deportiva.
- Determinar la relación entre las variables aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.
- Determinar la relación entre las variables aspectos motivacionales y los que practican actividad física- deportiva.

- Determinar la relación entre las variables aspectos motivacionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.
- Determinar la relación entre las variables los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas.

2.1.1. La Juventud en el Perú.

En el Perú la población bordea los 31 millones 151 mil 643 habitantes, 15 millones 605 mil 814 son varones y 15 millones 545 mil 829 son mujeres. Así mismo de esa población viven cerca de 8 millones 300 mil, entre las edades de 15 y 29 años y representan el 27% de la población, (Instituto Nacional de Estadística e Informática , 2015). Según el INEI la mayor proporción de esta población la tienen los jóvenes. De esta población de 12 a más años, 58% se considera mestizo, 23% quechuas, 5% aimaras, de la Amazonía, negros y zambos y 5% blancos.

Tabla 1. Los jóvenes en el Perú.

Los Jóvenes en el Perú		
	2015	2025
Población total en el Perú	31.151.643	34.412.393
De 15 a 29 años	8.283.138	8.527.290
De 15 a 19 años	2.893.495	2.882.261
De 20 a 24 años	2.799.860	2.848.390
De 25 a 29 años	2.589.833	2.796.639

Fuente: (Instituto Nacional de Estadística e Informática , 2015)

Resulta significativo según estos datos poblacionales el indagar sobre los jóvenes peruanos ya que supone una importante contribución a la sociedad y estado relacionadas a la práctica de actividad física. Por otro lado, es importante como docentes universitarios promover a través de nuestras prácticas pedagógicas y científicas, la libertad y autonomía personal, alejadas de exclusión e inactividad física. “La educación es un derecho humano

fundamental, esencial para poder ejercitar todos los demás derechos. La educación promueve la libertad y la autonomía personal y genera importantes beneficios para el desarrollo” (UNESCO, 2015).

2.1.2. Población Universitaria.

Hace 30 años, la universidad pública duplicaba la población estudiantil en relación a universidades particulares. En los 10 años de gobierno de Alberto Fujimori el Perú tenía 72 universidades. Actualmente son 140 universidades (51 públicas y 89 privadas) cuya población está determinada por 1'060,078 estudiantes aproximadamente matriculados; siendo, 330,986 (31%) estudiantes que estudian en instituciones universitarias públicas y 729,092 (69%) en privadas.

Por otro lado, 76 son universidades institucionalizadas y 64 se encuentran en proceso; las cuales funcionan autorizados provisionalmente, situación que deberá regular la nueva ley. También podemos observar un crecimiento de muchas de las universidades que casi han duplicado el número de estudiantes del año 2010 al 2014, debido a las diferentes filiales en todo el país y al interés de los padres de brindar a sus hijos una carrera profesional universitaria, así no existan posibilidades laborales para todos los egresados de estas casas de estudio. Existe una supra valoración de algunas carreras universitarias y un alejamiento del joven de la actividad física que no solo es importante en la salud sino también en la construcción del ser corpóreo¹. Según el último censo universitario realizada por la Dirección General de Planificación Universitaria - Dirección de Estadística de la Asamblea Nacional de Rectores 2010 “la Universidad Nacional Mayor de San Marcos tiene la mayor población de alumnos de pregrado; al pasar de 21,341 alumnos en 1996; a 28,645 de los cuales 16367 son hombres y 12278 mujeres en 2010, con una tasa de crecimiento promedio anual de 2.1 por ciento”. (Asamblea Nacional de Rectores, 2011)

El Perú no existen estudios relacionados a observar la conducta en la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, el desarrollo de hábitos de vida saludable es un

¹ Me referiré a lo largo de la tesis a corpóreo “prácticas corpóreas” y “corporeidad” asumiendo una perspectiva fenomenológica en referencia al cuerpo. La “corporeidad” a través de la motricidad como potencial fuente de acciones orienta al desarrollo de la personalidad y al proceso de humanización expresada en una acción, como vivenciarían del hacer, sentir, pensar, querer y comunicar (Trigo A. E., 1999, pág. 60)

factor determinante en etapas tempranas de la vida desde la educación no formal en casa y se deben afianzar en la educación básica regular a través de los currículos escolares.

2.1.3 La evolución de la Educación Física en la formación del ser humano.

La Educación Física como área de estudio del currículo escolar presenta aspectos paradójicos. Estuvo presente en el currículo desde Atenas y Esparta en Grecia antigua hasta nuestros días, jamás estuvieron claras las razones por las cuales se encuentra dentro del sistema educativo. En las últimas décadas se le ha dado mucha importancia a la actividad física para la salud como enfoque transversal, sin embargo “no están claros los fines o las causas finales, existe un desconocimiento no sólo de la tradición histórica y científica; sino de la propia teleología del quehacer pedagógico y de la labor que se ha de llevar a cabo, determinando así un general olvido de una base teórica y de fundamentos que justifique el hacer del docente del área”. (Corvetto, 2017, p. 15)

Para Benjumea “occidente concibió al ser humano como una dicotomía - cuerpo/alma-, entendidas éstas como dimensiones sin embargo no se combinan. Es una herencia filosófica dualista de Descartes, y que tuvo sus bases en Platón” (Benjumea, 2010, p. 26). Por otro lado, Alonso expresa “descartes concebía a la mente y al cuerpo como dos entes separados” (Alonso, 2015).

En palabras de (Descartes, 1990) “Puesto que de un lado tengo idea clara y distinta de mí mismo, en tanto que soy solamente una cosa pensante y no extensa, y, de otro lado, tengo una idea distinta del cuerpo, en tanto que es sólo una cosa extensa y no pensante, es cierto que yo, es decir, mi alma, por la que soy lo que soy, es entera y verdaderamente distinta de mi cuerpo y que puede ser o existir sin él”. “La expresión de Descartes pone de manifiesto el lugar que él asigna al cuerpo el mismo que será establecido a partir de su relación con el alma”. (Rocha, 2004). Para Benjumea “el cuerpo fue alejado de sus dimensiones psíquica, espiritual, política social, y solo fue concebido de manera funcional y mecánica” (Benjumea, 2010, p. 27).



Figura1². Cuerpo disociado de la mente.

Fuente: Elaboración propia.

Para (Gallo Cadavid, 2009, p. 4) la concepción occidental educó el cuerpo a través de dispositivos higiénicos, militares con el objeto de educar el cuerpo. Una manera de educar el físico que ha tenido como fin fundante adiestrar el cuerpo. “Este pensamiento mecanicista considera reparable y aislable cada una de las piezas del cuerpo; componentes se pueden explicar mediante leyes mecánicas, el cuerpo concebido como un sistema funcional” (Corvetto, 2018). Por otro lado, esta división relacionada con el cuerpo y la mente como dos entes disociados, se expresó en el mundo educativo, a través de una supra valoración de los cursos teóricos relacionados con aspectos cognitivos y los cursos prácticos como la educación física de menor valía y con menos número de horas por un supuesto uso innecesario y de poco valor en la vida. “Esto generó el nacimiento de una pedagogía para el cuerpo y otra para la mente” (Tefarikis, 2006).

El ser humano es una unidad indivisible no una mente que habita un cuerpo aislado de pensamiento. En palabras de Maurice Merleau-Ponty citado por (Costa, 2006, p. 5) “El cuerpo no es un objeto; no es un alma que se divida del cuerpo, intelecto que habita en un conjunto de músculos o huesos”. Para la Fenomenología, el ser humano no es concebido como una dualidad ni el cuerpo es entendido como un objeto así lo expresa (Gallo, 2009, p. 5) de la siguiente manera: “La fenomenología del cuerpo integra la corporeidad a una constelación con significado y sentido humano oponiéndose a una visión física, fisiologista,

² En la figura 1 se muestra la concepción del cuerpo disociada de la mente como dos entes separados, concepción platónica Descartiana pensamiento que sustentara la educación física tradicional.

aspecto teórico que nos invita a reflexionar sobre las prácticas que se desarrollen en la educación física actual”.

Se considera, que por muchas décadas la práctica pedagógica en el área de educación física estaba relacionada al desarrollo físico motor, era muy común ver a maestros colocando las notas de desempeño en el área, en base a los resultados de pruebas físicas de fuerza, resistencia o velocidad. “Esta concepción de la construcción del ser humano se evidencia a través de los currículos escolares ya que se evidencia a la formación de estudiantes entendiendo al cuerpo como dos entidades distintas generando un problema epistemológico” (Tefarikis Urquieta, 2006, p. 103).

La educación física llevada hacia el perfeccionamiento físico como base del intelecto y la moral, considerada filosóficamente, desde la concepción platónica una actividad relacionada solamente con el aspecto corporal, dualidad entendía un cuerpo separado de la mente o alma. En el Perú hasta hace poco tiempo, no menos de una década la Educación Física se impartía solo en el nivel secundario; eran pocas las instituciones educativas que contaban con un profesor de educación física. Si bien las competencias del área se encontraban en el currículo escolar, quienes tenían la tarea de impartirla eran las maestras de nivel primario, las mismas que sabían poco o nada del área; simplemente esas horas estaban determinadas a más trabajo cognitivo, o relacionadas a fines lúdicos sin ninguna supervisión, generalmente estos espacios solo beneficiaban o servían a los niños más fuertes, quienes tomaban el control de la loza deportiva (si existía una en la institución educativa) la cual solo podía acoger como máximo a 14 niños, niñas o adolescentes, el resto solo observaban la actividad o formaban pequeños grupos y dialogaban hasta el final del tiempo dispuesto para ésta actividad.

2.1.4 El ser corpóreo dentro del concepto de corporeidad.

Los autores plantean que el cuerpo, estaba concebido de manera mecánica y funcional, la corporeidad plantea, un cuerpo que trasciende lo físico, piensa, se mueve, expresa emociones. Como lo comenta Hurtado, “la corporeidad reconoce el determinismo biológico sin embargo trasciende y se funda en procesos de interacción social así mismo existe mediación cultural”. (Hurtado, 2008) El sujeto toma conciencia de sí mismo y del

mundo, en ese camino de construcción interactúa con su entorno y es a través de la motricidad como acción pensante e intencionada que se expresa. Para (Zubiri, 1986) La corporeidad es entendida por la Motricidad como su centro de trabajo, “es el abstracto de corpóreo, ya que implica la inserción de un cuerpo humano en un mundo significativo, constituyendo una relación dialéctica del cuerpo consigo mismo, con otros cuerpos y con los objetos. Se relaciona con un modo de estar en el mundo, donde su vivenciación del hacer, sentir, pensar, se vive sólo a través de su corporeidad”. Así mismo (Trigo, 1999, p.78) “No es lo mismo tratar con un cuerpo que pertenece a una persona y quiere conseguir algo de él, que trabajar con un cuerpo que es una persona” trabajar con un cuerpo que es una persona es ver al cuerpo como un ser no solo funcionalmente sino emocional, una personalidad hablando es sinónimo de encontrarnos y enfrentarnos a nuestra propia realidad.

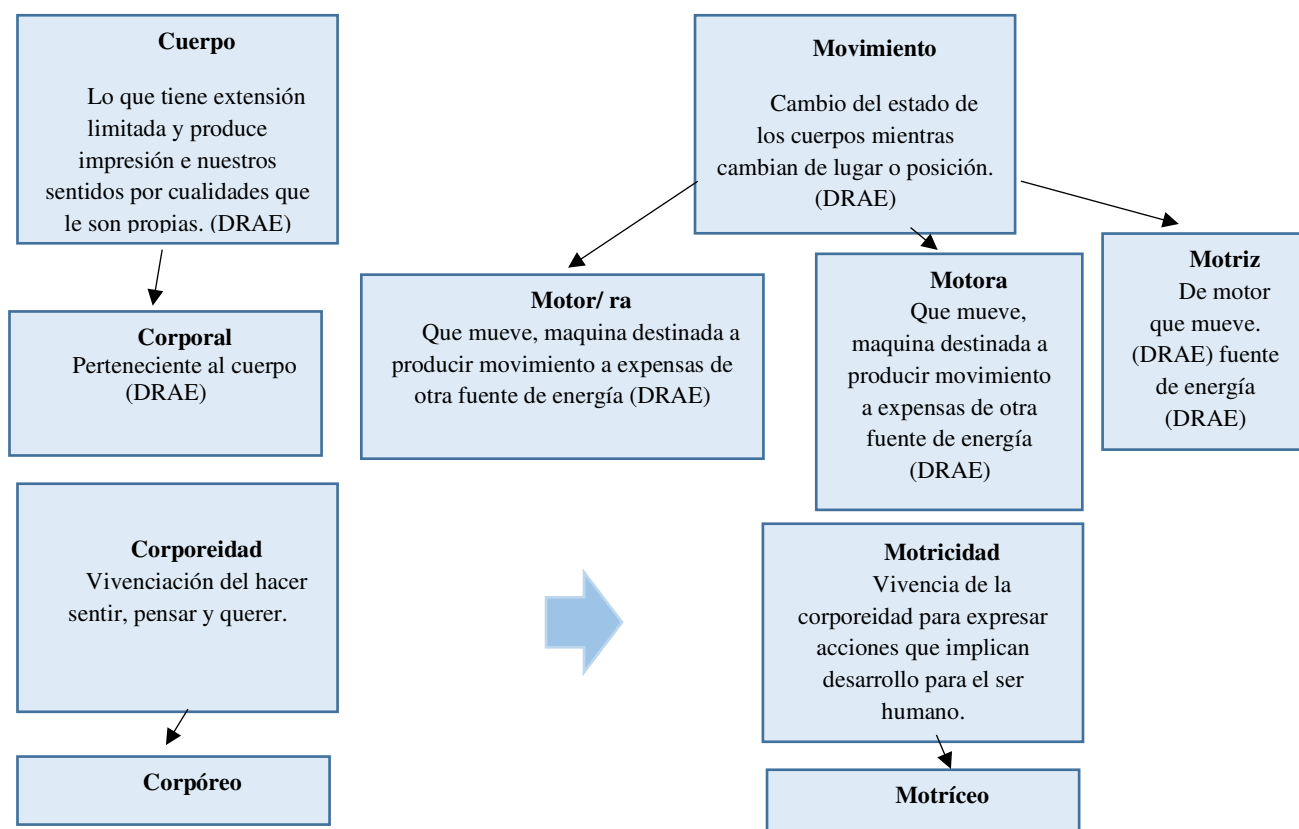


Figura.2 Respecto a la diferenciación de términos.

Fuente: (Trigo, 1999)

[El cuerpo pasa por un proceso de humanización donde interviene la educación, se construye biológicamente pero no debemos olvidar que biológicamente también es social.

Para Hurtado, las prácticas corpóreas, como el placer el disfrute, la vestimenta, alimentación, son formas de cómo lo social se representa y a su vez los cuerpos se representan en sí mismos prácticas físicas “lo real se encarna, se naturaliza y pone al cuerpo en los códigos instituidos por el grupo (en la norma)” (Hurtado 2011, p. 26).

Desde la mirada de Mélich plantea un ser corpóreo que se apertura a una serie de dimensiones sociales y antropológicas, “un ser activo en su construcción un ser con el mundo” (Mélich, 1994, p. 79) “La corporeidad es un concepto que bien podría plantarse en un nivel categorial cercano al de la motricidad, o incluso, desde algunas perspectivas teóricas de las ciencias sociales y humanas. Se podría argumentar que la motricidad es un elemento constitutivo inherente a la corporeidad, no necesario de hacerse explícito”. (Benjumea, 2010, p.151) Sin embargo, más que entrar a definir el concepto, lo que buscamos es resaltar la potencia que posee la motricidad como dimensión de la corporeidad, para entender ciertas realidades humanas y sociales así mismo está dotada de una propia esencialidad

Según los autores la motricidad es inherente a cada ser humano ya que depende no solo de sus genes sino también de su construcción social, así podremos ver a dos futbolistas formados desde pequeños en el mismo equipo, pero con características diferentes de juego o dos personas cocinando con la misma receta y los mismos ingredientes y la comida con sabores distintos, estos comportamientos de la expresión del cuerpo a través de su motricidad trascienden lo orgánico. En este sentido la citada autora plantea “la corporeidad, en tanto constitutivo de la motricidad, ayuda a entender el significado de que lo humano conlleva inherentemente un cuerpo”. (Benjumea, 2010, p. 152). Para nosotros resulta primordial establecer el concepto de corporeidad ya que concebimos que la actividad físico-deportiva como formas de motricidad humana,³ en situaciones de placer y disfrute en un contexto social, no solo la contracción muscular que provoca el gasto energético y que evita

³ Para (Benjumea, 2010, p. 171) “La corporeidad permite ver que lo humano no se limita al cuerpo físico-biológico, pero si lo incluye significativamente” la corporeidad es concebida en nuestro estudio como la conciencia que se tiene de sí como sujeto a la vez que se configura en una unidad significativa del ser humano y que le da sentido y permite integrar todas las dimensiones del ser.

el desarrollo de enfermedades del tipo crónicas. El ser humano desarrolla hábitos en este proceso de construcción de la corporeidad, si no existe influencia del entorno, no existirá motivación para el desarrollo de hábitos.

La cultura se inscribe en el cuerpo y la construcción social de la actividad física-deportiva se relaciona estrechamente con un espacio de convergencia cultural (Garcia, 1995, p. 48) “El consumo es un proceso en que los procesos se convierten en demandas y en actos socialmente regulados” En palabras de (Benjumea, 2010, p.174) “Esto es la corporeidad humana (pienso y siento al tiempo que hago) actúo porque siento y pienso ya que el ser humano es y vive solo a través de su corporeidad”.

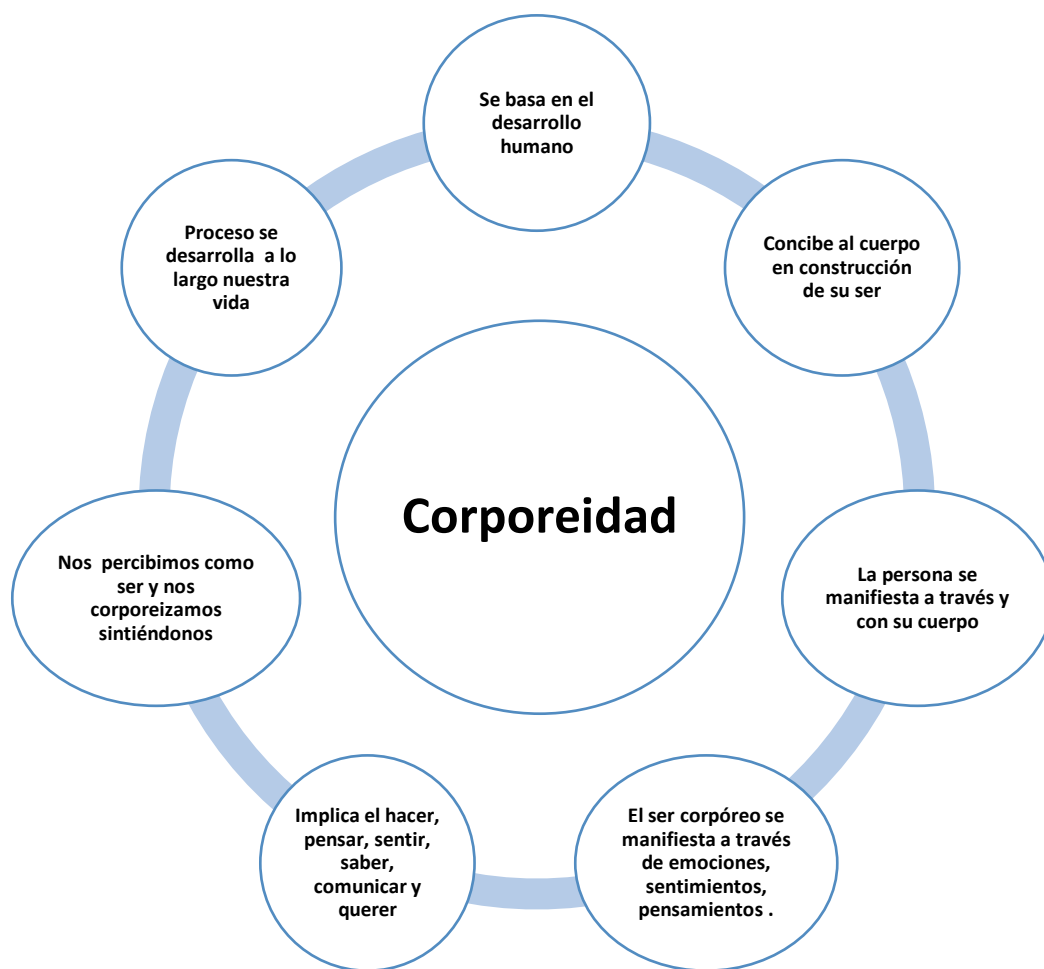


Figura.3. El concepto de corporeidad.

Fuente: Elaboración propia.

2.1.4.1 La Motricidad en la dimensión humana.

El campo fenomenológico la motricidad se sitúa en un nuevo paradigma donde el sujeto se construye en un determinado contexto social y cultural un ser. Mientras que el movimiento interpretado como acto motor parte como un fenómeno físico biológico y concebido así, solo determina un cambio físico en la posición del cuerpo en cuanto al espacio y tiempo.

Para (Benjumea, 2010, p. 175) refiriéndose a este concepto determina “La acción y/o reacción del organismo humano es producto de la información proveniente de los receptores sensoriales, traducida en percepciones por la actividad cortical” Por años ha perdurado un problema de identidad en estos términos inclusive para muchos movimiento es igual a motricidad incluso el Diccionario de la Real Academia Española asocia a la motricidad como movimiento es decir “cambio de estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o posición” Bajo esta concepción el movimiento, no debe ser considerado puramente físico, ya que es una expresión de la corporeidad y se plantea manifestaciones, históricas, políticas, sociales, individuales, culturales, que comprenderían a la motricidad.

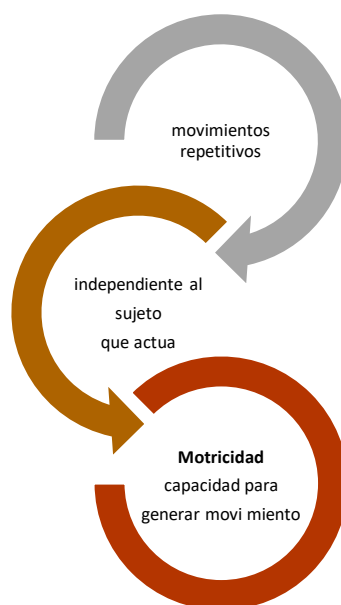


Figura. 4 la motricidad como movimiento sin intención.

Fuente: Elaboración propia

En nuestro país pervive un enfoque funcional de la motricidad, llevado hacia la eficiencia y rendimiento hemos observado a través de los años, prácticas pedagógicas donde el objetivo primordial era la enseñanza del gesto técnico y fundamentos de algún deporte evaluando al estudiante a través de un test de Cooper o cuantas pelotas encestabas al aro. Aún es común ver en los patios de las escuelas correr niños, niñas y adolescentes alrededor, con el fin de “calentar” grupos musculares para prepararlos hacia el desarrollo de un aprendizaje motor, pedirles que se formen en filas o columnas para ejecutar algún fundamento deportivo o simplemente dejar el juego libre separando hombres para el juego del fútbol y mujeres observando fuera o con un poco de suerte jugar vóley. El concepto de corporeidad y motricidad humana se inscribe en un enfoque cualitativo de la Educación Física donde el sujeto se construye en relación con el otro y los otros en entornos dispuestos por la sociedad en la que habitan y por las características propias de su cultura.

Según los autores la motricidad nos aproxima, nos lleva hacia la constitución y consolidación como seres humanos. Donde la cultura cumple un rol importante porque la motricidad se constituye y fortalece a través de manifestaciones tales como: la creación, intuición, espontaneidad, que son elementos de la personalidad, es así que nos acercamos a través de la motricidad y la cultura a nuestra naturaleza humana.⁴

“Deviene en corporeidad como la manera concreta de lo humano para materializarse: forma de ser y estar en el mundo; -un sujeto que habita en una corporeidad, y que se expresa, comunica e interactúa consciente e intencionalmente a través de su *Motricidad*”. (Benjumea, 2010, p.147).

⁴ En la actualidad los conceptos de acto motor, movimiento, actividad física son concebidos en muchos entornos como sinónimos y parten en su quehacer como un fenómeno físico biológico.

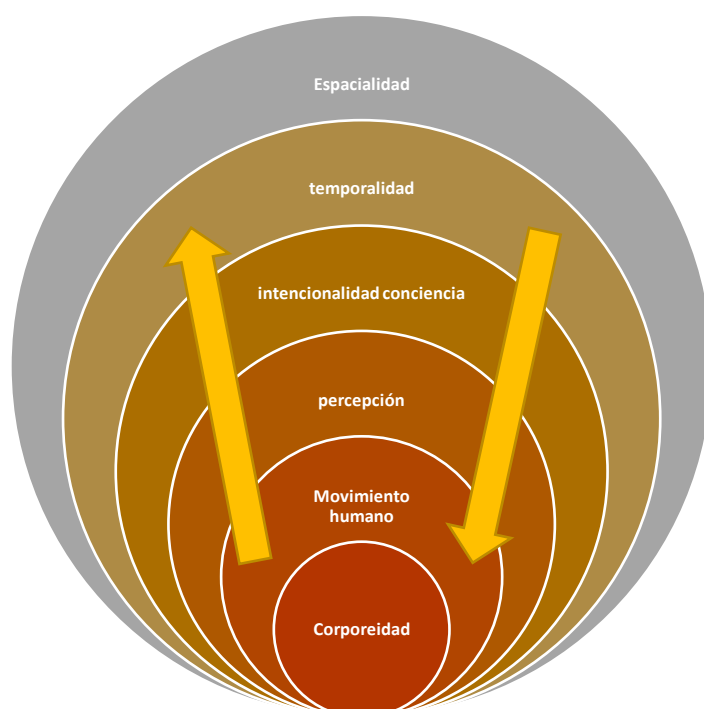


Figura 5: Elementos constitutivos de la motricidad

Fuente: Elaboración propia

“La motricidad se constituye en dimensión humana ya que existen múltiples fenómenos que convergen en sí mismos y este acto concebido como expresión humana no puede estar desligado de las emociones, ni de la conciencia” (Corvetto, 2019).

Existen algunas controversias relacionadas al concepto de motricidad, que generan un problema de identidad en el área de Educación Física, sin embargo, la tendencia actual sobre el constructo motricidad nos lleva a afirmar que es la expresión del ser humano y que trasciende a través de ella en relación consigo mismo, con el mundo y sus semejantes.

La motricidad es un proceso de construcción del movimiento intencionado, en interacción permite la formación de la identidad, el carácter **simbólico** la motricidad se expresa a través de símbolos en los cuerpos, en la historia y cultura. La **creatividad** siendo la motricidad la expresión práctica de la creación durante la vida de la persona, **histórico** se trasmite de generación en generación. **Trascendente** el hombre transforma su realidad y su entorno, **contextualización** responde a su contexto. La individualidad la expresión de cada ser que no se asemeja a ningún otro. (Benjumea, 2010, p. 196)

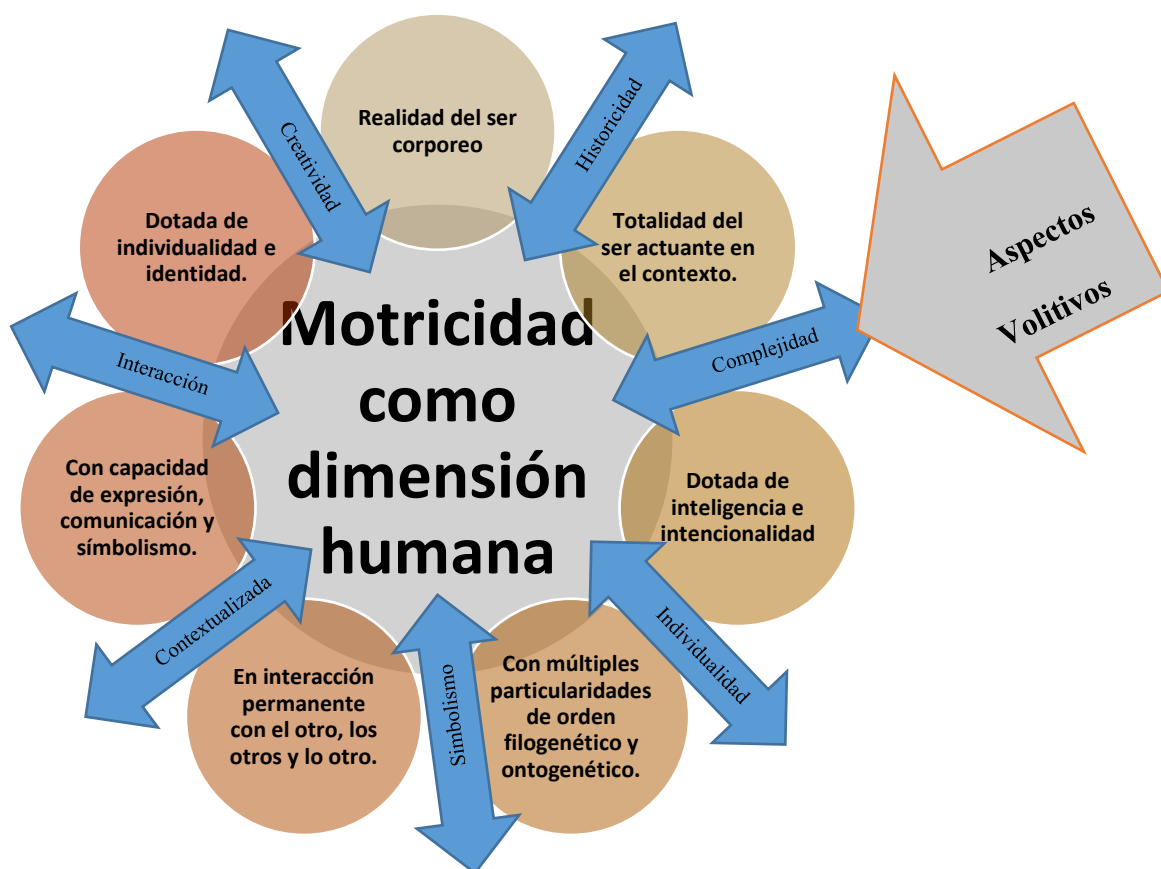


Figura 6. Características de la Motricidad.

Fuente: Elaboración propia.

Sobre la voluntad “imaginación no es solo un compartimiento del proceso cognitivo, sino la integración de los sentimientos, los conocimientos y las motivaciones que constituyen la estructura de la actividad consciente; del mismo modo que el pensamiento es la integración” (Ortiz, 2016, p. 42). Es por eso que la motivación y la voluntad no pueden estar desligadas del movimiento intencionado propio de la motricidad humana.

2.1.4.2 La Corporeidad y Motricidad en el concepto de Actividad Física.

Si la motricidad es la acción del sujeto, entonces está de más decir que la actividad física es una expresión del sujeto relacionada con la salud. “la falta de actividad es un factor de riesgo relacionado con la mortalidad en el mundo (6% de las muertes). Así mismo se

advierte que es el causante del 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de relacionados a la enfermedad crónica de diabetes y el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.” (OMS, 2015). Si bien es cierto es una preocupación mundial la definición que proporciona la OMS está relacionado a solo el gasto calórico, “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2015). Resalta la dimensión biológica más no el carácter social, cultural y vivencial. Como lo comenta (Devis & Cols., 2000, p.16) "Cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" en esta definición podemos observar que se integra el aspecto biológico de la actividad física con la experiencia personal y social, por otro lado pareciera que los términos motricidad y actividad física fueran sinónimos.

Sin embargo, según los autores la actividad física es una forma de motricidad humana relacionada con la salud y el bienestar de las personas, ya que se espera a través de una acción intencionada prevenir enfermedades del tipo no transmisibles o crónicas. “plantea que los estudios determinan la importancia de la práctica de actividad física, y la causa de las enfermedades el sedentarismo”. (Delgado & Tercedor, 2001) Este tipo de motricidad humana relacionada con la salud es denominada actividad física y tiene formas diversas de expresión.

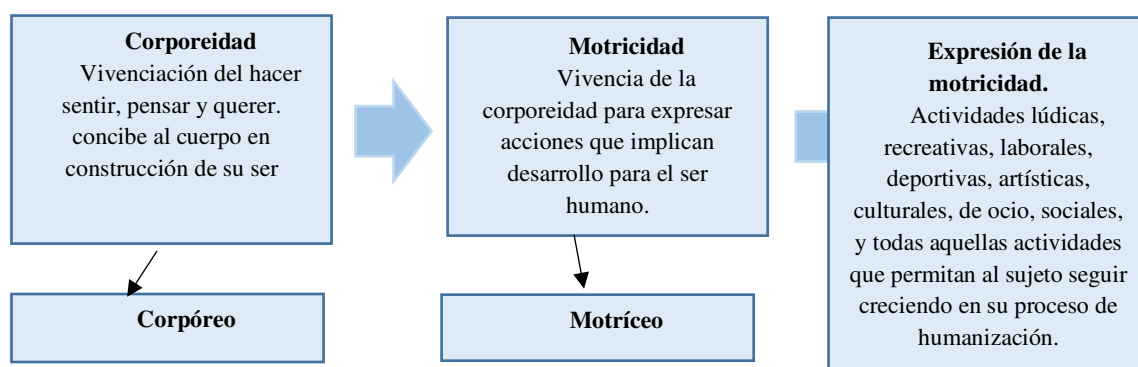


Figura 7. Formas de expresión de la motricidad.

Fuente: Elaboración propia

2.1.4.3 Psicomotricidad Vs. Motricidad humana.

En las últimas décadas ha existido una confrontación entre los conceptos de psicomotricidad y motricidad, aludiendo a la motricidad, reducida al funcionamiento de un conjunto de músculos, huesos, fibras y glándulas que actuaban de manera más o menos automática; como comentáramos antes la motricidad ha sido definida e interpretada como acto motor o como un fenómeno físico biológico, que consiste en el cambio de posición del cuerpo en su totalidad o en unas de sus partes en un espacio y tiempo determinados. Mientras que el concepto de psicomotricidad como disciplina integra lo psico y lo motor es decir concibe al ser humano como una unidad psicosomática convergiendo lo cognitivo, motriz y lo afectivo. Sin embargo, la psicomotricidad nace para atenuar situaciones psico funcionales adversas en niños y niñas con necesidades educativas especiales, a pesar que el término psicomotricidad apareció entre 1890 a 1905 acuñado por Dupré, quien establece relaciones entre algunos trastornos psiquiátricos y los comportamientos motores. Se conoce a la psicomotricidad como disciplina después de la intervención de Julián De Ajuriaguerra y Diatkein quienes presenta las primeras cartas de reeducación psicomotriz 1959 sin embargo muchos autores determinan que los inicios de la psicomotricidad están relacionados a la descripción de la paratonía como lo determina Berruezo: considera que Dupré al describir la paratonía da inicio al concepto “psicomotricidad” y desde la neuropsiquiatría infantil se van a desarrollar sus ideas. Fue Wallon que resaltó la investigación de Dupré, analizando sus investigaciones en su tesis sobre “el niño turbulento” (1925) analizando los trastornos del desarrollo psicomotor del niño. Así mismo tanto Wallon como Heuyer plantean la interrelación entre lo afectivo, lo motriz y lo cognitivo en aquella época se les consideraba débiles mentales, sus estudios le permiten aseverar el beneficio de la práctica motriz en la mejora de los niños mencionados.

Henry Wallon dejó grandes obras como: “*Del acto al pensamiento, Los orígenes del carácter en el niño, Estudios sobre psicología genética de la personalidad y Los orígenes del pensamiento en el niño*”. (Berruezo, 2000) las mismas que no fueron difundidas por la época, Piaget y Vigotsky y su posición política comunista que generaba desconfianza en los estados unidos. Wallon juega un papel singular en el desarrollo de la psicomotricidad, plantea la importancia del desarrollo emocional del niño y determina que

el tono muscular es la base o telón de fondo de todo acto motor y trama en la que se teje la emoción y el pensamiento; para Wallon la actividad del niño depende de procesos internos y externos sensoriales como los propioceptores que son sensores que nos indican la posición de nuestro cuerpo sin necesidad de utilizar el sentido de la vista y se encuentran en las articulaciones, los interoceptores que son sensores viscerales y que determinan las sensaciones de hambre, sed, defécates y urinarias los exteroceptores que son los sensores situados en la superficie externa del cuerpo que son excitados por estímulos que vienen del exterior como el gusto, olfato, calor y frío etc. De ahí entendemos que el esquema corporal no es parte biológica del cuerpo, sino que es un conjunto de aprendizajes relacionados con proceso de construcción que produce una transición desde lo biológico o natural, a lo social o cultural. Los aportes de Piaget paralelamente fueron fundamentales, determina que el punto de partida para el desarrollo de la inteligencia es la actividad motriz, a través del estadio sensorio motriz el niño construye su cuerpo (esquema corporal) mediante la percepción que es innata y a través de la relación con el otro y los otros; por otro lado, la proyección del YO constituye el génesis de las nociones espacio temporales. Incluso el psicoanálisis influenció en la disciplina psicomotriz.

Como decíamos anteriormente, la disciplina psicomotriz nace para atenuar situaciones psicofuncionales adversas en niños con necesidades especiales de aprendizaje, Julián De Ajuriaguerra se constituye el padre de los principios al describir los trastornos de desarrollo psicomotor así mismo relaciona el tono y movimiento y el gesto con el lenguaje.

Los investigadores luchan por la oficialización y reconocimiento público de la reeducación psicomotriz como área de estudio. Por otro lado, existen diferentes formas de concebir la disciplina psicomotriz desde aportes científicos de profesionales de la Educación, la Reeducación y la Terapia, quienes reinventan la práctica partiendo de estas bases y se generan distintas formas, estrategias, métodos y técnicas con características pedagógicas y clínicas.

Los autores rescatan las pruebas y exámenes como aporte de la psicomotricidad que han ido de la mano con los procesos y teorías de desarrollo, que pueden ayudarnos a determinar el nivel de desarrollo psicomotor valga la redundancia, que alcanzo el niño,

niña o adolescente a una determinada etapa de sus vidas y así poder planificar una forma de intervención ya sea terapéutica o educativa. Han existido muchos académicos entre ellos profesores de educación física que con sus aportes han creado escuelas en diversos países. De una corriente clínica a una educativa Picq y Vayer Le Boulch, Lapierre y Aucouturier

2.1.4.4. Salud y Actividad Física.

Antiguamente eran sinónimo de salud y fertilidad el sobrepeso y muchas sociedades y culturas asociaban a la obesidad con fortaleza y atractivo físico, sin embargo, en la actualidad el consumir carbohidratos en exceso y la inactividad física o sedentarismo convierte en una amenaza mundial las enfermedades de tipo no transmisibles haciendo a un lado la desnutrición. Para la OMS “el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad” (OMS, 2015). Definición adaptada recientemente donde se omite la palabra “completo” “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (Salleras, 1986).

Otros autores como Valdeón plantean “desde un punto de vista educativo que es la combinación de actividades que desarrollen la concientización en las personas para estar sanas y que pueda por situaciones educativas alcanzar la salud” (Valdeón, 1996). A través de la Educación Física desde aspectos formativos, es importante desarrollar competencias de aprendizaje relacionadas al desarrollo de hábitos de vida saludables, por otro lado, todas las instituciones de formación deben contemplar en sus planes de estudios cursos relacionados con la actividad físico- deportiva, así como promover entre sus estudiantes la práctica de la misma. “El concepto de salud se relaciona con la calidad de vida “como sensación de disfrute, bienestar, tolerancia a situaciones de la vida planteadas en retos y no poseer niveles de estrés” (Bouchard, Shepard, Stephens, & Sutton, 1990).

2.1.4.5. Relación de la actividad física con la condición física y salud.

Una gran cantidad de personas poseen la creencia que a mayor actividad física mejor la condición física y mejora de la salud sin embargo no es así “Actualmente las

relaciones entre la actividad física y la salud están repletas de supuestos que sostienen la problemática relación de actividad física = condición física = salud” (Devis & Cols., 2000, p. 22) “La condición física se relaciona a componentes que están asociados al rendimiento mientras que la aptitud física se asocian con algún aspecto de la buena salud” (Ministerio de Sanidad y Consumo Ministerio de Educación y Ciencia, 2012, p. 21).

A la condición física se le conoce con diversos nombres forma física, aptitud física “La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física” (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006, pág. 13).

2.1.4.7. Hábitos de vida saludable en la educación básica.

La actividad física contiene innumerables beneficios para la salud, sin embargo, existen personas que no conocen como practicarla especialmente en la prescripción de la actividad, donde saber sobre la intensidad, frecuencia y tipo son factores importantes.

Muchas personas adultas se incorporan a programas dirigidos o autónomos de actividad física con el fin de mejorar su salud o auto protección, donde la motivación para realizar esta actividad es mejorar la misma o evitar el riesgo de sufrir alguna patología que disminuye pone en riesgo su vida. Los adolescentes no padecen estas grandes enfermedades que disminuyen su calidad de vida. En la presente investigación se fundamenta teóricamente la necesidad de conocer la conducta de los estudiantes universitarios relacionada con la actividad física- deportiva; por otro lado tanto en la educación básica regular como en la educación universitaria, los currículos contemplan pocas horas de actividad física y solo en el primer ciclo igual en la escuela eso nos hace reflexionar sobre lo expuesto por (Sánchez, 1996) asegura que dos horas semanales no son suficientes si vemos a la actividad física desde un punto fisiológico, es por ello que existe la necesidad de desarrollar en los estudiantes una conciencia crítica que les permita en la edad adulta cuidar su salud. Es importante que las prácticas pedagógicas relacionadas con la motricidad humana sean significativas, el estudiante debe sentir que utiliza su tiempo de manera

provechosa, además debe sentirse motivado por la misma y le permita generar una conciencia socio crítica en beneficio de su salud.

2.1.4.8. La actividad física orientada a la práctica de todas las personas.

Constituye la actividad física orientada al bienestar ya que todas las personas pueden obtener de ellas beneficios importantes con relación a la salud, por otro lado, debemos tener en cuenta que no todas las formas de actividad física son saludables.

Según los autores, la actividad física no siempre posee beneficios para la salud, un inadecuado uso puede nos puede llevar a consecuencias nefastas para la salud, tiene que ir de la mano con una buena alimentación, así como, debe ser moderada y adaptada a las características individuales de cada. En este sentido, muchos de los ejercicios que realizamos pueden ser contra indicados en estudiantes de todas las edades obesos/as, generalmente los que generan impacto en sus articulaciones, y que son las que generalmente los médicos recomiendan, subir y bajar escaleras, correr.

Según los autores, la actividad física moderada brinda muchos beneficios, no solo estimula procesos de maduración del sistema nervioso central o mielinización y es el medio por el sujeto desde etapas tempranas construye su cuerpo obteniendo un desarrollo psicomotor armónico, por otro lado, su práctica está orientada a todas las personas, teniendo un uso terapéutico y preventivo.

No obstante, la práctica de actividad física es beneficiosa siempre y cuando se cumplan con ciertos elementos relacionados con la alimentación y el no uso de ejercicios contrariados, es decir es de suma importancia que el estudiante aprenda a reconocer las contraindicaciones y los beneficios de su práctica en las clases de educación física.

2.1.4.9. La Condición Física.

Los factores genéticos de cada persona determinan una respuesta diferente al esfuerzo físico incluso tratándose de la misma actividad. “La condición física es un estado, producto o nivel, que se obtiene de medir, mediante pruebas o test físicos, los distintos

componentes y cualidades que consta y está genéticamente determinado en alto grado”. (Devis & Cols., 2000, p. 29)

Por otro lado, nos parece importante resaltar que la condición física vista desde la salud se debe entender como aptitud física o como cierta capacidad funcional determinada por la práctica continua de actividad física que permite al individuo realizar actividades de la vida cotidiana. Actividad física como “la capacidad funcional necesaria para la realización de actividades cotidianas sin molestias físicas y donde las propias personas son las que establecen sus indicadores de niveles de forma física” (Devis & Cols., 2000, p. 29). Y, por supuesto vista desde la consecuencia de la práctica de actividad física habitual, lo realmente importante es que se determina con aspectos relacionados con la salud.

Sin duda, la mejora de la salud depende de los estilos de vida, aquellos factores genéticos antes mencionados, la práctica de actividad física y el ambiente, sin embargo, los teóricos creen y fundamentan su importancia desde la escuela en el desarrollo de hábitos saludables.

2.1.5.1 La actividad física de tiempo libre.

Según los autores, la actividad física es una forma de expresión de motricidad el objetivo primordial es conexo con la generación de hábitos en nuestra vida cotidiana, entre los que destacan la ocupacional, el hogar, el transporte o desplazamiento y las vinculadas con el ocio o tiempo libre. Para (Centers for Disease Control and Prevention, 2016) la actividad física de tiempo libre o en tiempo de ocio “están relacionadas con actividades recreativas, deportes, ejercicios físicos y pasatiempos activos”. Sin embargo, muchas de estas organizaciones fundamentan que existen formas variadas de actividad física relacionadas con el comportamiento humano que tenemos en nuestra vida habitual, que empiezan desde nadar en una piscina recreacionalmente, podar el césped y otras tareas del hogar, así como pasear o practicar algún deporte. Por otro lado (Corbin, Pangrazi, & Franks, 2000) “la actividad física de tiempo libre puede ser ejercicio, deporte, recreación, el baile o danza, entre otras, donde cada una se distinguirá del resto por tener rasgos muy particulares o concretos.” Nos parece importante resaltar que, diversos estudios en el mundo asocian la actividad física con expectativas de tiempo de vida más largo, independientemente del peso

corporal y de la intensidad. Según el estudio realizado por (Instituto Nacional del Cancer, 2012) los investigadores examinaron los datos de más de 650 000 personas adultas. Estas personas, en su mayoría de 40 años de edad, el estudio, encontró que los sujetos que en su tiempo libre realizaron actividad física en sus tiempos libres tuvieron mejor expectativa de vida.

Los beneficios que genera la actividad física no solo están relacionados con aspectos físicos biológicos como son: el desarrollo de la resistencia así como de la fuerza, los niveles de presión arterial y el colesterol, la construcción de huesos y músculos sanos, el control del peso, sino también reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima; los últimos, aspectos sumamente importantes pues el mayor número de enfermedades en el siglo XXI están relacionadas al estrés emocional, por otro lado el placer y disfrute que genera la interacción con el otro a través de las actividades físicas de tiempo libre determina un estado de bienestar sumamente importante. “El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la dependencia a la cual pertenece el Instituto Nacional de Salud, recomienda que los adultos de 18 a 64 años de edad hagan actividad física aeróbica regular durante 2,5 horas a intensidad moderada; o 1 hora y 15 minutos a intensidad vigorosa, cada semana” (Instituto Nacional del Cancer, 2012) Así mismo la misma dependencia recomienda que los jóvenes de 6-17 años participen en por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. La (OMS, 2010, p. 8) señala algunas recomendaciones mundiales sobre la práctica de actividad física para la salud actividades recreativas de ocio, paseos por bicicleta actividades comunitarias, actividades moderadas y vigorosas.

El cambio en la obtención del alimento y por ende cambio en las labores para obtenerlo, han desarrollado inactividad en las personas que debe ser atendida de manera estructurada como no estructurada. Para (Macarro, 2008, p. 15) “Los factores cualitativos permiten clasificar cada práctica en función del beneficio que presentan sobre la salud, que puede determinarse con el gasto energético que conlleve o por la incidencia en otros elementos de la salud como beneficios sociales aspectos ergonómicos etc.” La importancia de desarrollar hábitos saludables, permite llevar una vida activa y saludable, a través de ella expresarnos en cualquier contexto logrando un equilibrio y calidad de vida, el estar

saludables y en buena forma permite tener una autoestima e identidad sólida que a su vez incide en el desarrollo de un estado de confort y armonía.

Por consiguiente, después de lo expuesto creemos que la actividad física se subdivide en:



Figura 9. Subcategorías de la actividad física.

Fuente: Elaboración propia

2.1.5.2. Descripción de conceptos utilizados en la descripción de los niveles de actividad física recomendados.

La actividad física llevada a límites extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que deterioran seriamente la salud, será, por tanto, conveniente diferenciar e identificar los conceptos, para poder tener claridad sobre los niveles y poder enfrentar nuestra práctica hacia verdaderos objetivos saludables. Nos hemos visto en la necesidad de extraer una tabla de la (OMS, 2010).

Tabla 3. Descripción de conceptos utilizados en la descripción de los niveles de actividad física recomendados.

<p>Tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.</p> <p>Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.</p> <p>Frecuencia (cuantas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.</p> <p>Intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.</p> <p>Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.</p> <p>Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.</p> <p>Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.</p> <p>Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nada</p>
--

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 16)

2.1.5.3 La Actividad física y ejercicio físico.

No debemos confundir actividad física con ejercicio como lo determina la (OM.S, 2015) “La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan la motricidad humana y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”. “La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar,

transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra”. (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006).

Sin embargo, los términos podrían causar equivocación y parecen sinónimos, el ejercicio físico ha sido definido tradicionalmente como una actividad estructurada sobre todo repetitiva con el fin de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

La Actividad física es un término que engloba el ejercicio y otras variedades de actividades motrices relacionadas con la motricidad humana con un fin orientado a la salud y la mejora de la calidad de vida. Por ejemplo, realizar 10 sentadillas en 4 series, son ejercicios relacionados a la mejora de algún componente de la condición física, mientras manejar bicicleta, limpiar la casa, jugar un partido de fútbol o voleibol u otro deporte, caminar, correr o nadar un tramo determinado son formas de actividad física.

Tabla 4. Cuadro comparativo sobre actividad física y ejercicio físico.

Actividad Física	Ejercicio Físico
Cualquier movimiento corporal que exija gasto energético.	Variedad de actividad física
Puede ser estructurada y no estructurada	Planificada, estructurada, repetitiva.
Actividades recreativas momentos de juego, formas de transporte activas tareas domésticas.	Se realiza para la mejora de la aptitud física.

Fuente: elaboración propia.

2.1.6 El Concepto de deporte y sus implicancias en el contexto mundial.

Existen muchas definiciones y conceptos relacionados con el deporte, podríamos decir que es forma lúdica de expresión de la motricidad humana, que están sujetas a normas determinadas, conjunto de habilidades y destrezas en competencia o sin competencia. Se podría decir que el deporte no tiene una sola definición.

Variando el concepto según la fuente utilizada. Sin embargo (Real Academia Española, 2015) nos muestra dos definiciones de deporte la primera está relacionada con un concepto muy tradicional “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya

práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” y la segunda como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Sin embargo la (Carta Europea de Deporte para todos., 2015) tiene definiciones muy cercanas al concepto de actividad física y resalta el aspecto competitivo “Todas las manifestaciones de actividades físicas que mediante una participación estructurada competitiva o no, conllevan a la expresión o mejora de la condición física y psíquica, resultados en competición y desarrollo de relaciones intra e interpersonales en todos los niveles”. (Riera, 2005, p. 34) Desde una mirada relacionada con el rendimiento y la competencia define las características del deporte como “actividad humana que entre otros aspectos se caracteriza por: la búsqueda del rendimiento, la aceptación del reglamento deportivo y las normas de competición, la adquisición y el entrenamiento de habilidades que favorecen las competencias en una modalidad deportiva.” Conceptos que sitúan al deporte en diferentes manifestaciones.

Podría considerarse que las definiciones engloban conceptos básicos relacionados con el término ya que existen en la motricidad humana una variedad de comportamientos e imaginarios sociales muy cercanos al término. Consideramos que el deporte se practica con finalidades muy diversas que no necesariamente pueden ser competitivas, y tienen como fin el mantenimiento físico y psicológico, la interacción social y la salud como lo menciona (Welneck, 2001, p. 7) “ Existe el deporte para la salud cuyo objetivo pretende alcanzar un equilibrio, buen estado físico o rehabilitación así mismo se organiza de distintas formas, deporte popular y de tiempo libre” el mismo autor hace una distinción con el concepto de deporte practicado en diversas instituciones como universidades, en la empresa, en la milicia, los deportes típicos o autóctonos de determinados grupos de población, el deporte para los adultos mayores, discapacitados o deportes adaptados y los deportes para mujeres.

Por otro lado (Welneck, 2001, p. 7) también resalta el deporte competitivo siendo el rendimiento de mucha importancia y se encuentra organizado en asociaciones deportivas, el mencionado autor plantea las clasificaciones siguientes:

- Deporte para aficionados.
- Deporte para rendimiento.
- Deporte de elite.

- Deporte profesional.

2.1.6.1 El concepto de deporte escolar.

Nos resulta importante establecer también el concepto de *Deporte Escolar* que por ser una práctica pedagógica es eminentemente cultural, por otro lado sus fines no están representados por la competición de alto nivel o el deporte de entretenimiento como lo define (Le Boulch, 1991, p. 14) “el deporte educativo constituye una verdadera actividad cultural que permite una forma básica, y luego una formación continua a través del movimiento”. Por otro lado el deporte escolar también puede ser tomado como una actividad extracurricular fuera del horario lectivo como una actividad complementaria, si bien es cierto “Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias” (OMS, 2010) el deporte escolar debe tener ciertas características o rasgos como lo menciona (Fraile, et al., 2004, p. 135) “El aspecto recreativo atiende el principio educativo de lo lúdico, Lo competitivo atiende el principio del esfuerzo, a lo agonístico, y el de tecnificación para atender a la voluntad del alumno de mejora y superación personal.

2.1.6.2 El concepto de deporte para todos.

La necesidad de aprovechar los diversos beneficios que conlleva la práctica deportiva y orientar la práctica de deporte no solo a deportistas calificados sino también a todos los seres humanos del planeta ya sea su condición social, étnica, física e intelectual, cultural. Como lo expresa (Carta Europea de Deporte para todos., 2015) “con el fin de definir el contenido de la idea del deporte para todos” Este grupo ha resaltado el carácter socio-cultural del deporte como medio que permite al hombre expansionar su personalidad y satisfacer su necesidad de comunicación y de expresión.

El grupo redefine el concepto de deporte y mencionan “debe comprenderse en sentido moderno, es decir, en el de actividad física libre, espontánea, practicada en las horas de ocio y englobando deportes propiamente dichos y actividades físicas diversas, con tal de que exijan un cierto esfuerzo” (Carta Europea de Deporte para todos., 2015). Nosotros

creemos que este concepto no se aleja mucho de los utilizados por la OMS y Department of Health & Human Services refiriéndose a la actividad física, dando un claro indicio que puede existir un problema de identidad entre los términos, por otro lado, observamos que en las últimas cuatro décadas los conceptos han evolucionado, así como la filosofía que los inspira se va clarificando. La expresión “deporte para todos” es utilizada como lema y busca establecer el papel del deporte en la sociedad.

2.1.7 Beneficios de la actividad física y salud y sus efectos de carácter biológico, psicológico y social.

Por lo expuesto anteriormente y en base a las investigaciones realizadas la actividad física debe considerar en la planificación la frecuencia, duración e intensidad, va a poder considerarse saludable. la ciencia actualmente cede la consideración de una relación causal del nivel de actividad física con la aparición de enfermedades del tipo no transmisibles como la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, enfermedades mentales, así como la obesidad. (Elizondo Almendáriz, Guillen, & Aguinaga, 2005)

Esto supone que a mayor participación de actividades físicas de tiempo libre ayudará a prevenir y evitar enfermedades relacionadas con la inactividad.

Si bien es cierto las necesidades mencionadas son importantes y se relacionan mucho con la actividad física- deportiva, la posición de los autores determina que las necesidades estéticas también deben ser consideradas como básicas y dentro de esta jerarquía, para (Maslow, 1991) “algunos personas se enferman de una manera especial con la fealdad y sufren trasformaciones que los llevan hacia la sanación con entornos bellos se motivan activamente y esa motivación y anhelos se satisfacen con la belleza” la misma necesidad estética relacionada a verse bien o de acuerdo a los estándares dispuestos por la sociedad.

2.1.7.1 Beneficios de carácter físico biológico.

Para (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006, p. 12) “Se ha confirmado a través de estudios epidemiológicos y experimentales que el sedentarismo y la inactividad física

son la principal causa de enfermedades del tipo no transmisibles y que las mismas se manifiestan una relación entre respuesta entre actividad física, dosis y mortalidad global”. Los sujetos activos en la edad adulta, tienen unas menores probabilidades de padecer de muertes prematuras o enfermedades crónicas. “Se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los inactivos. La actividad física contribuye a la prolongación de vida mejora su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales”. (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006, p. 12) Lo expuesto nos lleva a la conclusión “a mejor salud de la población, el estado aminora gastos y existirá una mejora en el nivel socioeconómico del país”.

2.1.7.2 Medida de la Actividad Física.

El balance energético de un ser humano está definida como la diferencia existente entre el gasto energético y las calorías ingeridas, es decir gasto calórico por actividad y las necesidades calóricas diarias. Los glúcidos, los lípidos y las proteínas son la fuente donde se obtiene la energía que necesita el trabajo biológico y el requerimiento de las necesidades calóricas diarias. “Para facilitar la tarea de dicha cuantificación y de medir la intensidad de la actividad física, muchos especialistas utilizan una unidad denominada MET (significa equivalente metabólico)” (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006).

Tabla 5. Ejemplos mediante METs

<i>Intensidad</i>	<i>Actividades en el hogar</i>	<i>Actividades laborales</i>	<i>Actividad física</i>
Muy liviana (3 METS)	Ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar.	Trabajar en el ordenador o estar parado (vendedores).	Caminar lento en un sitio plano.
Liviana (3 a 5 METS)	Recoger la basura, ordenar juguetes, limpiar ventanas, pasar la aspiradora, barrer.	Relizar trabajos manuales en la casa o el auto (como arreglar un desperfecto).	Caminar con marcha ligera, andar en bicicleta en sitio plano.
Pesada (6 a 9 METS)	Subir escaleras a velocidad moderada, cargar bolsas.	Realizar trabajos de albañilería (con instrumentos pesados).	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.
Muy pesada (superior a 9 METS)	Subir escaleras, o muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos de mucho peso.	Jugar rugby, squash, esquiar a campo traviesa.

Fuente: (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006, p. 14)

Un MET es una unidad de medida de índice metabólico, relacionada la cantidad de calorías consumidas por un cuerpo en reposo.

2.1.7.3 Actividad física y la salud cardio vascular.

Las enfermedades cardiovasculares están íntimamente ligadas factores de riesgo que pueden prevenirse, así como a la actividad física. Un adecuado control de factores relacionados con hábitos de vida saludables de estos hábitos y factores atenúan las probabilidades de padecerlos. “Las enfermedades cardiovasculares afectan el corazón, así como los vasos sanguíneos (capilares, venas, arterias) que se encuentran en la totalidad del cuerpo pulmones, miembros inferiores superiores, así como el cerebro”. (Rioja Salud , 2016). Para la (OMS, 2015) “Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen: **la cardiopatía coronaria:** enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco; **las enfermedades cerebrovasculares:** enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro; **las arteriopatías periféricas:** enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores; **la cardiopatía reumática:** lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos; **las cardiopatías congénitas:** malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento; y las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones”.

(Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006, p. 14) Determinan la existencia de una asociación entre la actividad física el desarrollo de la condición física con factores de riesgo como el hábito de fumar, la presión sanguínea y la obesidad. El estudio de la condición física y actividad física, como V.O₂ máximo expresan perfiles saludables de que van en contra del desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, las mismas que se encuentran influenciadas por la grasa corporal.

Así mismo “La falta de actividad física constituye un factor de riesgo potencialmente modificable que debería recibir mayor énfasis en los actuales esfuerzos para reducir el impacto de la enfermedad coronaria cardíaca en la sociedad” (Becerro & Galiano, 2003).

2.1.7.4 Actividad física e infarto de miocardio o enfermedad coronaria.

En la antigüedad las enfermedades infecciosas eran la principal causa de muerte, situación que se logró cambiar a causa de los avances tecnológicos sin embargo la aparición de otras muertes a causa de malos hábitos relacionadas con una dieta inadecuada e inactividad física ahora son las que encabezan la lista.

El infarto de miocardio o enfermedad coronaria, es una patología cuya característica es la muerte de una parte del músculo cardíaco producida por la obstrucción de la arteria coronaria. Conlleva a que el aporte sanguíneo se suprima. El músculo cardíaco carente de oxígeno durante demasiado tiempo, causa la muerte del tejido de esa zona. Una investigación longitudinal de 5 años se demostró la relación entre “la actividad física de tiempo libre y la condición física con el desarrollo de factores de riesgo de infarto de miocardio agudo”, presentaba menores riesgos para sujetos activos en comparación con individuos sedentarios. (Lowther, Mutrie, Loughlan , & McFarlane, 1999)

2.1.7.5 Actividad física e hipertensión arterial.

La OMS señala que es “Uno de los principales factores de riesgo es la hipertensión (tensión arterial elevada). La misma que afecta a mil millones de personas en el mundo, y provoca a la mayoría de sus afectados accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio. Anualmente mueren nueve millones de personas afirman los investigadores”. (OMS, 2015)

Sin embargo, muchos no sabemos que es hipertensión, un factor de riesgo que incide en el desarrollo de la arteriosclerosis, conocida también como la “calcificación de las arterias”, está relacionada con la focalización de los lípidos de la sangre en las arterias y vasos, que ocasionan el daño en las paredes y la estreches gradual de los vasos. Según (Welneck, 2001, p. 19) “la tensión sanguínea se mide por medio de la presión sistólica y la diastólica. Dicho en palabras sencillas se trata de una tensión “máxima y mínima “en el momento de la pausa cardíaca” se considera hipertenso cuando la tensión sanguínea se encuentra a 160 mmHg de sistólica y 95 mmHg diastólica”.

Existen como observamos un sin número de beneficios que nos aporta la actividad física si controlamos el peso corporal nuestro sistema cardiovascular hará menor esfuerzo y menor bombeo. La actividad física controla el peso corporal, a mayor peso mayor es el

esfuerzo del sistema cardiovascular cada kilo de peso corporal determina mayor carga al corazón. “Cuanto más peso tiene una persona, mayor trabajo de bombeo deberá realizar su corazón para suministrar al “último rincón” la sangre, es decir, el oxígeno y las sustancias nutritivas”. (Welneck, 2001, p. 20).

Sería, por tanto, razonable recomendar la práctica actividad física de tiempo libre, para atenuar los problemas cardiacos en sujetos con hipertensión leve a moderada controlada.

2.1.7.6 La actividad física y el perfil de lípidos en sangre.

El perfil de lípidos en sangre es una evaluación sobre la cantidad de grasa o lípidos, que existe en el torrente sanguíneo. Los lípidos medidos son por lo general el colesterol total, el colesterol HDL, (lipoproteínas de alta densidad) que tienen la capacidad de remover el colesterol de las arterias y trasportarlas al hígado para su excreción, vulgarmente llamado colesterol bueno y el colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad) vulgarmente llamado colesterol malo, asociados fuertemente al desarrollo de enfermedad arteriosclerótica y los triglicéridos, existe un mayor riesgo de tener derrames o de enfermedad cardíaca si sus niveles son altos.

Para (Welneck, 2001, p. 24) “El colesterol (hipolipoproteinemia) indica la existencia de determinados trastornos del metabolismo lipídico. Consiste en un determinado aumento de diversos lípidos y sustancias en la sangre. Los lípidos sanguíneos más importantes son los triglicéridos y sobre todo el colesterol”. La sociedad estigmatiza las grasas y hablar de colesterol, genera miedos e incertidumbre, sin embargo, el colesterol como (3-hidroxi-5,6 colesteno) desempeña funciones vitales para la vida. El colesterol (3-hidroxi-5,6 colesteno) indispensable para la vida realiza funciones metabólicas y estructurales. “Se encuentra anclado estratégicamente en las membranas de cada célula donde modula la fluidez, permeabilidad y en consecuencia su función” (Maldonado, Ramírez, García, Ceballos, & Mendez, 2012)

Por otro lado, los valores ideales son: Triglicéridos y Colesterol total inferior a 200 mg/dl.

“Los autores concluyen que el entrenamiento con ejercicio aeróbico de moderada a alta intensidad puede originar una mejora en el perfil de lípidos en sangre”. (León & Sánchez, 2001) Citado por (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006, p. 14)

2.1.7.7 La actividad física y la diabetes.

Según (Dishman, Head, & Min Lee, 2012) Es una enfermedad del tipo no transmisible o crónica, en la que el cuerpo no produce o produce poca insulina y tiene como resultado altos niveles de glucosa en la sangre. La hormona insulina es producida en el páncreas, por las células beta, existen muchos tipos de diabetes sin embargo la más común es la del tipo 2.

Si se realiza actividad física con un cierto nivel de intensidad, con una periodicidad que aumente de manera progresiva el grado de dificultad, entonces, generara modificaciones hormonales y metabólicas que serán beneficiosas para la salud y en especial para atenuar los problemas relacionados con la diabetes en particular “Se alcanza el fitness o forma física metabólica, ya que aumentan las actividades de determinadas enzimas relacionadas con el metabolismo de lípidos y de hidratos de carbono, las células expresan en sus membranas una mayor concentración de receptores, incluso cambia la afinidad de éstos por sus ligados y también aumenta la expresión de transportadores en las membranas celulares. Una de estas modificaciones favorables que puede ejercer el ejercicio físico es la reducción de la resistencia a la acción de la insulina, que es un factor tan importante en muchos diabéticos y que condiciona su tratamiento y la evolución de la enfermedad”. (Sociedad española de diabetes, 2006, p. 15) “Numerosos estudios en animales de experimentación, en individuos sanos y en diabéticos, han demostrado que el entrenamiento físico, incluso con intensidades moderadas, influye positivamente en diversos factores que están relacionados con la sensibilidad a la insulina: mejora la sensibilidad a la hormona, favorece la asimilación de la glucosa por el músculo, aumenta la actividad de la lipoproteinlipasa, mejora el perfil lipídico al reducir la proporción entre colesterol total/colesterol HDL y reduce el perímetro de la cintura”. (Sociedad española de diabetes, 2006, p. 16)

“Durante el ejercicio físico el músculo utiliza su propia reserva de energía, que se encuentra almacenada como glucógeno. Al cabo de unos minutos comienza a utilizarse la glucosa circulante en la sangre y es en esta fase cuando la glucemia tiende a disminuir. Esto se debe a que el ejercicio promueve la aparición en membrana de los receptores musculares a glucosa, Glut4.” (Proteína transportadora de glucosa regulada por la insulina) (Bazán, 2014, p. 1)

2.1.7.8 Actividad física y obesidad.

Muchos seres humanos desarrollan obesidad sin darse cuenta, es muy fácil engordar ya que el ser humano utiliza menos su cuerpo para conseguir alimento como en la antigüedad, trasladándose por grandes espacios, recolectando, sembrando o para conseguir agua y comida. Pasamos mucho tiempo detrás de ordenadores, el uso de vehículos de transporte y malos hábitos alimenticios son factores para el desarrollo de la obesidad. El sobrepeso y la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa. “El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos”. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2) (OMS, 2015)

Poseer un estilo de vida activo previenen la obesidad y el aumento de peso es un problema en las personas de mediana edad. Por otro lado, “la actividad física, asociada a una dieta hipocalórica, puede tener un efecto beneficioso en personas que ya son obesas o tienen sobrepeso” (Fogelholm, Kukkonen, & Harjula, 2000)

Lo citado en el anterior párrafo determina como principal problemática la inactividad física o sedentarismo, y da realce a la importancia de tener un estilo de vida activo y saludable. La importancia de mantenerse sano y con un peso adecuado, radica en practicar actividad física y tener una ingesta de alimentos, según nuestras necesidades calóricas diarias. “El índice de masa corporal (IMC) elevado es el factor riesgo de enfermedades no transmisibles como: las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular)”, (OMS, 2015)

“Aunque las recomendaciones acerca de la actividad física a realizar deben adaptarse a cada edad y persona, en adultos el mensaje dominante es considerar como actividad física beneficiosa para la salud aquella actividad de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos” (Márquez, Rodríguez Ordax, & Abajo, 2006). Sin embargo, creemos que los 30 minutos de actividad física deben ser adecuados a las características de cada ser humano, las personas obesas sufren por el exceso de peso, graves problemas en sus articulaciones, lo que genera mayor inmovilidad y sedentarismo, la actividad física recomendada para este colectivo debe ser aquella que no provoque impacto en las mismas causando graves problemas para su salud, como las actividades acuáticas, el uso de elípticas o bicicletas estáticas.

Los autores consideran que factores de tipo cognitivo y emocionales pueden estar generando, aislamiento de la práctica de actividad física de tiempo libre, como la baja autoestima, relacionadas con el temor del estudiante a ser objeto de burla entre sus compañeros u otros.

2.1.7.9 La actividad física en la salud mental.

Se sabe que a pesar que no se hallan establecido relaciones causales sobre la actividad física y la salud mental, desde hace más de 30 años se relaciona con la actividad física con la calidad de vida y con ella el bienestar psicológico como la reducción de la ansiedad, el estrés, y el aumento de la autoestima relacionados con el fortalecimiento del auto concepto y la mejora en los cambios emocionales y los estados de ánimo. Por otro lado, algunos términos como, salud pública, salud, bienestar y calidad de vida, a veces se utilizan como sinónimos, en la revisión de la literatura observamos también algunos términos con conceptos más subjetivos como satisfacción con la vida y bienestar psicológico y otros. La referencia determina un constructo relacionado con la salud mental y la actividad física, bienestar y satisfacción con la actividad física como lo determina (Infante & Fernández, 2012, p. 19) “*Sentirse bien*: well-being (sentirse mejor).

Estado de bienestar que siente una persona. Todas las personas que realizan actividad física afirman sentirse bien. El ejercicio genera satisfacción así mismo estado de ánimo

positivo, bienestar y sensación de optimismo”. Por otro lado, encontramos otros conceptos de salud mental, uno de los pioneros de su estudio “*Karl Meninger* la define como la capacidad más o menos desarrollada de ajustarse al mundo, proporcionando un máximo de felicidad y efectividad; permite, al mismo tiempo tener un carácter abierto, una inteligencia alerta, un comportamiento considerado socialmente y una disposición agradable” (Marquez, 1995, p. 188). La alerta relacionada con los problemas de las alteraciones del estado de ánimo se evidenciaba hace más de dos décadas en el mundo, principalmente en Estados Unidos e Inglaterra, con gran preocupación se van incrementando según datos estadísticos a medida que pasan los años, como lo determina la OMS “La depresión grave es hoy la causa principal de discapacidad a nivel mundial, y la cuarta de las diez causas principales de la carga de morbilidad a nivel mundial. Si las proyecciones son correctas, en un plazo de 20 años la depresión tendrá el dudoso honor de convertirse en la segunda de esas causas” (OMS, 2001, p. 10). Los trastornos mentales están relacionados con problemas de tipo emocional, cognitivo y de comportamiento. Son “afecciones caracterizadas por alteraciones en los procesos de pensamiento, de la afectividad o del comportamiento asociadas a angustia personal, a alteraciones del funcionamiento o a ambos” (OMS, 2001).

Podríamos afirmar entonces que enfermedades como la depresión, ansiedad, y el estrés, se encuentran dentro del concepto de afecciones mentales, al mismo tiempo podemos relacionar el estado de bienestar y satisfacción personal con la ausencia de las mencionadas alteraciones. “La condición física está asociada positivamente con la salud mental y el bienestar, reduce emociones estresantes como la ansiedad. Así como está asociada a una disminución de estados de depresión y ansiedad leves y moderados. Así como la reducción de rasgos de neuroticismo”. (Sánchez, 1996, p. 54) Cualquiera podría pensar que la población joven de nuestro país no podrían experimentar estos problemas de salud mental, que se encuentran relacionados con el estrés y ansiedad sin embargo según datos actualizados existen un sin número de problemas mentales que afectan a jóvenes cuando cursan estudios universitarios la práctica de actividad física logra atenuar el estrés que está en torno a la universidad, por otro lado el estrés relacionado con el cambio de etapa y entorno escolar, (escuela universidad) por las exigencias determinadas podrían influenciar en el estudiante.



Figura 10. Efectos de la actividad física en el estado de bienestar

Fuente: (Marquez, 1995, p. 187)

2.1.7.10 La actividad física y sus efectos de carácter social.

Desde el punto de vista social, la práctica de actividad física permite desarrollar la integración entre géneros, así como facilita las relaciones, despierta la sensibilidad y la creatividad, canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación, el auto concepto y contribuye al mejoramiento del clima social.

Las diversas formas de actividad física como el deporte y actividades de ocio, fomentan el compañerismo, así como la rivalidad, el éxito y el fracaso. La actividad física de tiempo libre debe interferir plenamente en la vida cotidiana, y se constituye en elemento determinante en el proceso de construcción social del sujeto. Por otro lado, constituye el medio primordial para el desarrollo de la pertinencia e identidad.

El proceso de socialización determina una interiorización de pertenencia del sujeto con el mundo como lo menciona (Cayuela, 1997, p. 10) “el ser va asumiendo el mundo que le rodea, aceptando que ese mundo es su mundo, entendiéndolo y reproduciéndolo. El proceso a través del cual se produce esta interiorización se llama socialización”. Este proceso se realiza a través de la motricidad donde la acción intencionada del sujeto permite la interacción con el otro, los objetos y su entorno.

Por otro lado, existe un impacto social en los gastos económicos de diferentes países en cuanto a la salud pública, es un factor determinante a tomar en cuenta y que resalta la importancia de practicar actividad física de tiempo libre y generar hábitos adecuados desde temprana edad.

En conclusión, podríamos decir que múltiples son los beneficios relacionados con la realización de actividad física- deportiva en los seres humanos, así como también se contribuye a aliviar las cargas financieras de los gobiernos referentes a la salud derivadas del sedentarismo, razones por las cuales es importante generar nuevos datos, a través del análisis del comportamiento de los jóvenes.

2.2 Correlatos asociados a la actividad físico-deportiva.

Diversas variables o correlatos pueden determinar la deserción, continuidad y o reanudación de la participación y práctica de actividad física en las personas, es importante

poder identificar, conocer, así como comprender las variables relacionadas a la práctica de actividad física, nos permitirá encontrar las respuestas a nuestros objetivos.

Numerosos autores determinan la importancia de identificar las variables que podrían obstruir o facilitar la práctica de actividad física-deportiva. Muchos son los factores que pueden modificar el comportamiento de la persona, como son las características de la actividad física, los factores ambientales y personales. Sin embargo, no todos actúan, en iguales circunstancias, por el periodo de tiempo, así como las características de la población, por decir el comportamiento de las personas de países desarrollados con los de vías de desarrollo pueden tener una diferencia notable.

Trost et al. (2002) citado por (Flores, 2009, p. 47) Ponen de manifiesto cambios notables en la fuerza y dirección de asociación entre variables, tanto positivos como negativos. La investigación además de agregar treinta y ocho artículos publicados entre 1998 y septiembre de 2000, incluye nuevas variables físico-ambientales que no habían sido consideradas en estudios publicados tiempo atrás. Muestran la asociación entre variables. En ella, en la segunda y tercera columnas se incluyen unos códigos (+ o -) para resumir, según la literatura, el grado de asociación que fue clasificada como: ninguna asociación (blanco), asociación indeterminada/incoherente (0), asociación negativa (-) y asociación positiva (+). Además, se observa la inclusión de nuevas variables (*), particularmente ambientales, que no habían sido consideradas en estudios previos.

Según lo propuesto por Trost et al (2002) las particularidades de la población son determinantes en las variables que correlacionan la actividad física y el deporte. Del mismo modo el periodo de tiempo, así como, la situación, pueden variar la correlación con la práctica. “En las características individuales se encuentran los factores biológicos y demográficos; los psicológicos, cognitivos y emocionales; los atributos conductuales y habilidades y las características de la actividad física. En tanto los socio-ambientales, contienen los factores sociales y culturales y físico-ambientales” (Flores, 2009, p. 47). Creemos que el mencionado autor realiza una clasificación que integra los correlatos según su afinidad, lo que permite facilitar una visión metodológica y teórica más amplia para nuestros intereses investigativos.

Tabla. 6. Resumen de los correlatos sobre la actividad física-deportiva en adultos.

Correlatos	Sallis y Owen (1999)	Trost et al. (2002)	Cambio
Factores demográficos y biológicos	--	--	
Edad	-	-	
Ocupación	+	+	
No tener hijos	++	++	
Educación	++	++	
Sexo (varón)	++	++	
Genética	-	-	
Alto riesgo de enfermedad cardíaca	++	++	
Ingresos económicos	+	+	
Historia de lesiones	0	-	
Estado civil.	00	--	
Peso (sobrepeso/obesidad)	--	--	
Raza/etnia.			
Factores psicológicos cognitivos y emocionales.	0	00	
Actitudes.	--	--	
Barreras a ejercitarse.	+	+	
Control sobre ejercicio.	++	+	
Placer del ejercicio.	++	++	
Beneficios esperados.	0	0	
Control de foco de salud	++	++	
Intención de ejercitarse.	00	00	
Conocimiento de salud y ejercicios	-	--	
Falta de tiempo.	--	--	

Perturbación del humor.	00	00	
Creencias normativas.	++	++	
Percepción de salud o forma física.	+	+	
Variables de personalidad.	-	-	
Imagen sobre el cuerpo.	+	+	
Salud psicológica.	++	++	
Auto-eficacia.	++	++	
Automotivación.	++	++	
Auto plan para ejercitarse.	++	++	
Estados de cambio.	0	0	
Estrés.	00	00	
Susceptibilidad para enfermarse.	0	0	
Valor de los resultados de ejercitarse			
Atributos del comportamiento y la			
destreza	00	0	
Historial activo durante la infancia y	++	++	
juventud.	0	0	
Historial activo durante la adultez.	0	0	
Alcohol.	++	++	
Programa contemporáneo de	+	++	
ejercicios.	00	0	
Hábitos dietéticos.	+	+	
Programa de ejercicios en el pasado.	+	+	
Proceso de cambio.	00	-	
Deportes escolares.	0	0	
Destreza para romper barreras.	+	+	
Hábito de fumar.	+	+	
Medio deportivos			
Modelo del tipo a comportamiento			

balance de decisión.			
Factores sociales y culturales			
Tamaño de la clase			
Modelos de ejercicio	0	0	
Cohesión en el grupo			
Influencia familiar en el pasado	0	0	
Influencia del médico	++	++	
Aislamiento social	-	-	
Apoyo social de amigos/similares	++	++	
Apoyo social del cónyuge o la familia	++	++	
Apoyo social de instructor/monitor			
Factores físico-ambientales			
Acceso a facilidades: actual	+	+	
Acceso a facilidades: percibida	00	+	
Suficiente iluminación*		0	
Clima/estación	--	--	
Costo del programa	0	0	
Interrupciones en la rutina			
Admirar el paisaje*		+	
Observar con frecuencia ejercitar a		+	
otros *		0	
Tráfico pesado*	0	+	
Equipamiento en casa*		0	
Alta tasa de criminalología*		+	
Terreno montañoso*		+	
Seguridad de vecindad*		0	
Presencia de aceras*		+	

Satisfacción por instalaciones*		0	
Perros desatendidos*		-	
Localización urbana*			
Características de la actividad física			
	-	-	
Intensidad	--	--	
Esfuerzo percibido			

Fuente: Trost et al. (2002) citado por (Flores, 2009, p. 49).

Es forzoso establecer los conceptos teóricos de los factores y de los correlatos o determinantes que las componen o forman parte de ellos, para tener un mayor alcance sobre las modificaciones que se pueden suscitar con la actividad física.

2.2.1 Factores biológicos y demográficos.

Para (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000) “los factores biológicos y demográficos son: la edad, las lesiones, sexo, obesidad, sobre peso, Índice de Masa Corporal, (IMC), los ingresos económicos, el estado civil y la ocupación”. También son considerados, el historial de lesiones, días de enfermedad, turno en que asisten a clases y la actividad laboral. También deben de contemplarse el tener o no descendencia, el nivel educativo, la ocupación de la persona, la genética, los ingresos económicos, el historial de lesiones, el grupo étnico y el riesgo de enfermedades cardiacas. Numerables estudios determinan que conforme incrementa la edad, existe mayor disminución de actividad física, también las mujeres presentan bajas tasas de práctica en relación a los varones, por otro lado, los individuos que muestran sobrepeso y obesidad tienen a tener menor predisposición a la práctica de actividad física (Las personas que están expuestas a lesiones con mayor frecuencia, suelen presentar mayores posibilidades de abandono de la práctica de actividad física. En relación al nivel de estudios, las personas que tienen mayor desempeño académico muestran mayores

tasas de práctica que los que tienen menor desempeño. Los obreros y trabajadores presentan menos posibilidades de realizar actividad físico-deportiva de tiempo libre.

2.2.2 Factores psicológicos, cognitivos y emocionales

En citas anteriores observamos que la conducta relacionada con la practica o no de actividad física deportiva es dispar, es ahí donde nos surgen varias preguntas ¿por qué varia la práctica entre los jóvenes de ambos sexos? o ¿por qué es diferente la práctica de actividad física deportiva en los jóvenes? o ¿Cómo promover la actividad física en las personas que abandonaron su práctica? Por ello creemos que existen un amplio listado de correlatos, psicológicos, cognitivos y emocionales, que pueden ser causa en la variación de los intereses de los sujetos hacia la actividad física-deportiva.

Para (Flores, 2009, p. 84) la respuesta a estas preocupaciones se halla en el ámbito de la psicología, y destaca que, el placer del ejercicio, los beneficios esperados, la intención de ejercitarse, la percepción de salud o forma física, la salud psicológica, la autoeficacia, la automotivación, el auto plan para ejercitarse y los estados de cambio, han sido documentadas como variables que asocian de manera positiva con la actividad físico-deportiva.

2.3 La Motivación

La motivación depende de factores psicológicos, cognitivos y emocionales. “El origen etimológico del término motivación proviene del latin motus o motivus (movimiento) y la sufijación (acción y efecto). Los psicólogos definen la motivación como la necesidad o el deseo que activa y dirige nuestro comportamiento, que lo dirige y subyace a toda tendencia por la supervivencia”. (Departamento de psicología de la Salud, 2009, p. 5)

Para (Santrock, 2002, p. 432) Es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” Para determina (Techera Herreros, 2005) “Etimológicamente, el término motivación procede del vocablo latino motus y tenía que ver con aquello que movilizaba al sujeto para ejecutar una actividad. Así, podemos definir la motivación como

el proceso psicológico por el cual alguien se plantea un objetivo, emplea los medios adecuados y mantiene la conducta con el fin de conseguir dicha meta”

Por otro lado (Naranjo, 2009, p. 153). Determina que es la motivación la que orienta las acciones del sujeto y los conduce a determinados motivos. “La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, por cuanto orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige”

“En el concepto Intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas”. (Naranjo, 2009, p. 154)

2.3.1 Perspectivas teóricas sobre la motivación

Podemos observar que cuando se trata de aprendizaje escolar siempre se ha observado la vertiente cognitiva del mismo sin embargo existe un estrecho vínculo entre la motivación y otros aspectos que son los que tratamos en este marco teórico de resaltar “Es cierto que durante años las investigaciones sobre aprendizaje escolar han estado dirigidas prioritariamente a la vertiente cognitiva del mismo, en la actualidad existe una coincidencia generalizada en subrayar, desde diferentes perspectivas, la necesaria interrelación entre lo cognitivo y lo motivacional” (Pintrich y De Groot, 1990; Pintrich, 2000)” citado por (Garcia, 2013). Es importante resaltar que existen tres perspectivas teóricas fundamentales relacionadas con la motivación, a pesar que se ha estudiado desde varios enfoques, como son: la conductista, la humanista, la cognitiva.

2.3.2 Enfoque conductual.

El enfoque conductual se centra en la conducta observable el aprendizaje es considerado la modificación de una conducta, es decir cómo reacciona una persona a una situación particular. Estas experiencias constantes implican siempre un cambio que ocurre en la persona no solo a nivel cognitivo sino actitudinal y emocional que pueden ser modificadas. Para los teóricos conductistas en la modificación de la conducta puede darse

por medio de cuatro procesos diferentes como son: contigüidad, condicionamiento clásico, condicionamiento operante, aprendizaje observacional o vicario.

En este enfoque se fomenta la ley de causa efecto afirma que un sujeto tiende a repetir una conducta que viene acompañada de situaciones favorables y tiende a no repetir aquellas que están acompañadas de situaciones poco favorables. En ellas se observan el reforzamiento positivo que puede ser determinado por un estímulo positivo o reconocimiento que se le da a una persona por su labor, también se encuentra el reforzamiento negativo que se produce cuando el comportamiento produce una consecuencia desfavorable.

“Las recompensas son eventos positivos o negativos que pueden motivar el comportamiento. Los que están de acuerdo con el empleo de incentivos recalcan que agregan interés y motivación a la conducta, dirigen la atención hacia comportamientos adecuados y la distancian de aquellos considerados inapropiados” (Naranjo, 2009, p. 155)

2.3.3 Enfoque humanista.

El enfoque humanista surge como alternativa al psicoanálisis y al conductismo, movimiento que emerge a finales de la segunda guerra mundial, en busca de solucionar las innumerables secuelas que dejara la post guerra, que se encontraba con la necesidad de encontrar paz, amor, felicidad, seguridad. En el Enfoque humanista se destaca las nociones de espontaneidad, libre albedrío, libertad personal, naturalidad, salud mental y autonomía.

2.3.4 La Autorrealización como motivación y necesidad de Abraham

H. Maslow.

Maslow se refiere en sus textos al ámbito positivo de la personalidad humana, visión contraria y opuesta a los postulados psicológicos como el conductismo y otras posturas psicodinámicas. Su modelo se caracterizó por buscar lo “bueno” del hombre sostiene como meta su autorrealización. La problemática planteada desde sus investigaciones se relaciona a las necesidades humanas es así que en 1954 formula la existencia de una jerarquía de necesidades que el ser humano busca satisfacer. Para Maslow la motivación está referida

como concepto a “la reducción de la tensión por medio de satisfacer los estados de deficiencia o carencia”

“Abraham H. Maslow, quien concibió las necesidades humanas ordenadas según una jerarquía donde unas son prioritarias y solo cuando estas están cubiertas, se puede ascender a necesidades de orden superior” (Naranjo, 2009, p. 157)



Figura 11. Pirámide de las necesidades de Maslow.

Fuente: Elaboración propia

Básicas o fisiológicas: Estas necesidades están asociadas a las necesidades de supervivencia del organismo,

“Son las necesidades básicas para el sustento de la vida humana, tales como alimentos, agua, calor, abrigo y sueño. Según Maslow, en tanto estas necesidades no sean satisfechas en el grado indispensable para conservación de la vida, las demás no motivarán a los individuos”. (García & Uscanga, 2008, p. 69). “Se relacionan con el ser humano como ser biológico. Son las necesidades básicas para el sustento de la vida. Las personas necesitan satisfacer unos mínimos vitales para poder funcionar, entre ellos: alimento, abrigo, descanso”. (Naranjo, 2009, p. 157)

Pero no todas las necesidades fisiológicas son homeostáticas porque dentro de ellas se encuentra el comportamiento maternal, el deseo sexual, las actividades completas y otros.

Para Maslow cuando las estas necesidades no son cubiertas por un tiempo prolongado la satisfacción de las otras necesidades pierde su importancia, por lo que dejan de existir.

Seguridad: Incluyen una amplia gama de necesidades relacionadas con el mantenimiento de un estado de orden y seguridad, estas pueden ser expresadas a través del temor.

“Son aquellas que conducen a la persona a librarse de riesgos físicos, de lograr estabilidad, organizar y estructurar el entorno; es decir, de asegurar la sobrevivencia”. (Naranjo, 2009, p. 157) Para. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 69) “Son las necesidades para librarse de riesgos físicos y del temor a perder el trabajo, la propiedad, los alimentos o el abrigo”.

Sociales: También llamadas necesidad de amor y pertinencia dentro de ellas se encuentran necesidades de características sociales. La necesidad de ser aceptado como miembro de un grupo organizado, o la necesidad de tener una relación íntima con otra persona. La necesidad de trabajar en una acción de grupo por el bien de una comunidad. “Dado que los seres humanos son seres sociales, los individuos experimentan la necesidad de pertenencia, de ser aceptados por los demás”. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 69) Para (Naranjo Pereira, 2009, pág. 157) “Como seres sociales, las personas experimentan la necesidad de relacionarse con las demás, de ser aceptadas, de pertenecer. Se relacionan con el deseo de recibir el afecto de familiares, amigos y amigas y de una pareja”.

Estimación: “De acuerdo con Maslow, una vez que las personas satisfacen sus necesidades de pertenencia, tienden a desear la estimación tanto propia como de los demás. Este tipo de necesidad produce satisfacciones como poder, prestigio, categoría y seguridad en uno mismo”. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 69)

“Se relacionan con el sentirse bien acerca de sí mismo, de sentirse un ser digno con prestigio. Todas las personas tienen necesidad de una buena valoración de sí mismas, de respeto, de una autoestima positiva, que implica también la estima de otros seres humanos”. (Naranjo, 2009, p. 157)

Autorrealización. Estas son únicas y cambiantes y dependen del sujeto, están ligadas a la satisfacción propia, así como al potencial de crecimiento.

“Se les conocen también como necesidades de crecimiento, de realización del propio potencial, de realizar lo que a la persona le agrada y poder lograrlo. Se relacionan con la autoestima. Entre estas pueden citarse la autonomía, la independencia y el autocontrol”. Citado por (Naranjo, 2009, p. 157) (Techera Herreros, 2005) “El proceso de maduración humana se enriquece durante toda la vida. Siempre podemos desarrollar nuevas posibilidades. Esta necesidad se caracterizaría por mantener viva la tendencia para hacer realidad ese deseo de llegar a ser cada vez más persona”. “Maslow consideró a ésta como la necesidad más alta de su jerarquía. Se trata del deseo de llegar a ser lo que se es capaz de ser; de optimizar el propio potencial y de realizar algo valioso”. (Garcia & Uscanga, 2008, pág. 69) De Acuerdo con Valdés (2005) “También conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra”. (Maslow, 1943) citado por (Yactayo, 2010)

Trascendencia. Aquellas asociadas con el sentido de la comunidad se expresan con la necesidad de contribuir a la humanidad, muchas veces los seres humanos dejan de satisfacer sus propias necesidades por satisfacer la de su comunidad. Podríamos decir que hay una necesidad filantrópica que se superpone a las inferiores.

2.3.5 Modelo teórico de Herzberg:

Frederick Herzberg; fórmula para explicar mejor el comportamiento de los sujetos laboralmente. La teoría se basa en entrevistas a ingenieros y trabajadores relacionadas con los recuerdos de incidentes específicos de su trabajo. Desarrollo la teoría propuesta por Maslow y profundizado en la diferenciación de dos tipos de factores los higiénicos y los motivadores. Herzberg, presenta dos categorías independientes una de otra.

“A la primera categoría de necesidades la llamó *factores higiénicos* (los que provienen de las enfermedades de la organización, huelga, tortuguismo) y a la segunda la denominó *necesidades motivadoras* (son intrínsecas al trabajo, se relacionan con necesidades de índole superior a la teoría de Maslow (diversificación de tareas,

reconocimiento por logros, posibilidad de ascenso y de desarrollo personal)”. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 70)

Según (Angulo, 2008, p. 36) “la ausencia de estos motivadores en el trabajo no solo causa necesariamente insatisfacción, esta corresponde a la no satisfacción de uno o más de los factores higiénicos que son: política administrativa de la organización, supervisión, relaciones interpersonales con compañeros, jefes y subalternos, salario, categoría, estabilidad del puesto”.

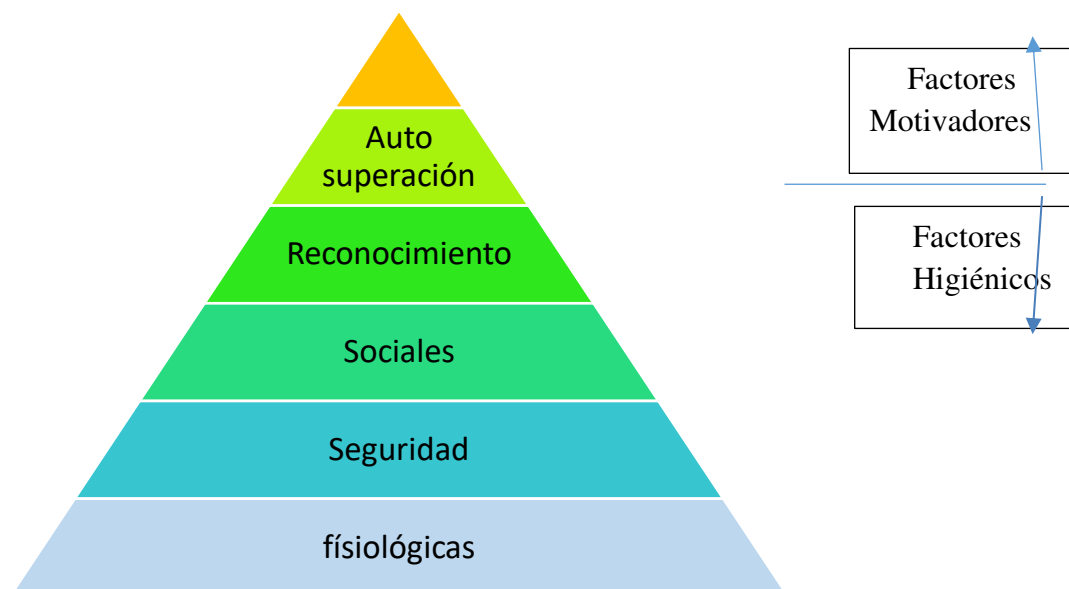


Figura 12. Jerarquía de necesidades Frederick Herzberg.

Fuente: *Elaboración propia*

Para (Garcia & Uscanga, 2008, p. 71) “Herzberg considera que la mejor forma de incrementar los factores motivadores, es a través del enriquecimiento del trabajo, que consiste en crear un ambiente participativo y desafiante. Estos factores son; **Saciables:** fisiológicos y de seguridad, dejan de actuar como motivadores en el momento en que pasan a estar razonablemente atendidos. **Insaciables:** afecto, logro, autoestima, autorrealización, de los cuales nunca tenemos bastante y, aunque estén atendidos, siguen siendo poderosos motivadores del comportamiento humano”.

Según (Garcia & Uscanga, 2008, p. 71) “Herzberg diferencia dos tipos de motivos: Los factores higienizantes (saciables) los trabajadores experimentan insatisfacción y

desmotivación a causa de no estar correctamente atendidos”, sin embargo, resalta que por más que se cubran no generan motivación y satisfacción. Los factores motivadores: para Herzberg provocan motivación y satisfacción en las personas, se refieren al contenido de la labor que realizan. Por más que no sean atendidos no generan insatisfacción y desmotivación.

Modelo de Maslow	Modelo de Herzberg
<ul style="list-style-type: none"> • Autorrealización y satisfacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en sí mismo. • Logros • Crecimiento y desarrollo.
<ul style="list-style-type: none"> • Estima y posición social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad. • Ascensos. • Progreso personal • Reconocimiento • Situación y Función.
<ul style="list-style-type: none"> • Necesidades de pertinencia y de tipo social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relación con los supervisores. • Relación con los compañeros. • Relación con los subordinados.
<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de la supervisión. • Condiciones de trabajo. • Seguridad en el trabajo.
<ul style="list-style-type: none"> • Necesidades fisiológicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pago, horarios

Figura 13. Parangón sobre modelos de Maslow y Herzberg.

Fuente: (Angulo, 2008, p. 38).

2.3.6 Modelo de McClelland

Popularizada por el psicólogo americano del comportamiento David McClelland sostuvo que la motivación de un individuo puede estar ligada a la necesidad de logro, de poder y de afiliación. “Estas motivaciones son importantes porque predisponen a las

personas a comportarse en formas que afectan de manera crítica el desempeño en muchos trabajos y tareas”. (Naranjo, 2009, p. 158) Las personas se motivan, de acuerdo con la intensidad del deseo de desempeñarse, en razón de una norma de excelencia o tener éxito en situaciones competitivas.

“Cuando el comportamiento de las personas opera en un ambiente propicio para obtener resultados satisfactorios, se aprende algo más que la respuesta a un problema, puesto que la forma de comportamiento asociado con el éxito también se ve reforzada”. (Naranjo, 2009, p. 158) “Según las investigaciones de McClelland la necesidad de logro tiene cierta relación con el grado de motivación que poseen las personas para ejecutar sus tareas laborales. La necesidad de aplicación es aquella en la cual las personas buscan una estrecha asociación con los demás”. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 72) Para (Naranjo, 2009, p. 71) refiriéndose a la teoría de McClelland la autonomía e independencia conducen a experimentar altos riesgos de logro:

“La necesidad de poder se refiere al grado de control que la persona quiere tener sobre su situación. De alguna manera guarda relación con la forma en que las personas manejan tanto el éxito como el fracaso”. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 72)

Motivación de logro.	Motivación de poder.	Motivación de afiliación
Deseo de excelencia. Trabajo bien realizado. Acepta responsabilidades. Necesita Feed Back	Le gusta que lo consideren importante Quiere prestigio y status. Le gusta que predominen sus ideas. Suele tener mentalidad política.	Le gusta ser popular. Le gusta el contacto con los demás Le disgusta estar solo se siente bien en equipo. Le gusta ayudar a otra gente.

Figura 14. Cuadro comparativo sobre la motivación de logro, poder, afiliación.

Fuente: Elaboración propia

Para (Amóros, 2008, p. 87) la Necesidad de poder: Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.

Por otro lado; y no menos importante se encuentra la necesidad de autosuficiencia Bandura (1997) citado por (Naranjo, 2009, p. 161) se refiere al concepto de autosuficiencia

como: “Es probable que las personas con baja autosuficiencia en el aprendizaje eviten ciertas tareas, sobre todo aquellas que son desafiantes, mientras que aquellas con alta autosuficiencia trabajan con entusiasmo en actividades de aprendizaje”.

(Huertas, 1997, p. 20) “Resalta las principales consecuencias útiles que podemos sacar del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985”.

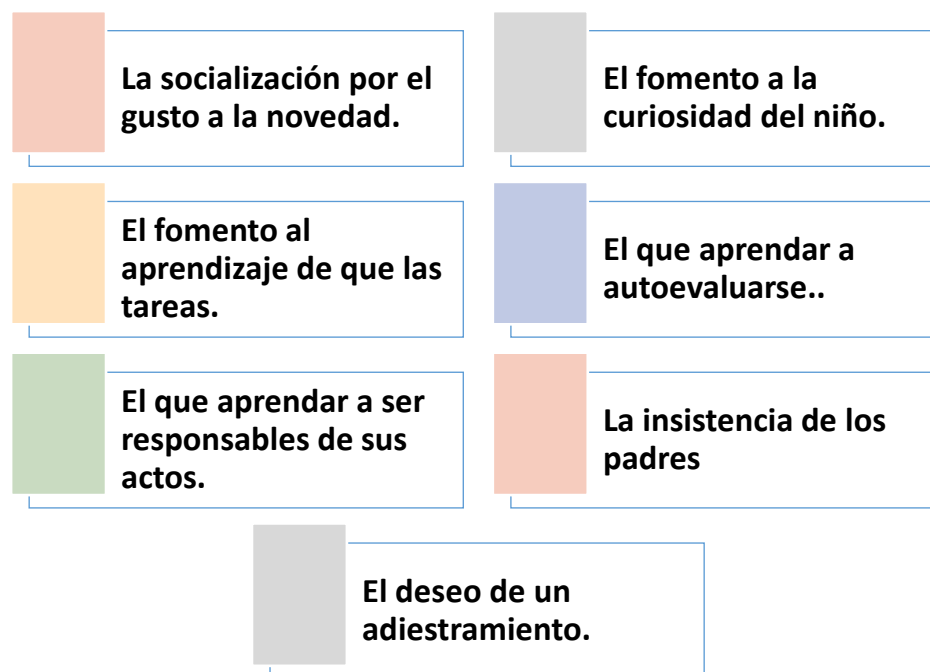


Figura 15. Consecuencias útiles del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985. Fuente: elaboración propia.

2.3.7 Perspectivas cognitivas

La Perspectiva cognitiva de la motivación centra su interés en los planes, metas, los esquemas, las evaluaciones, expectativas, la disonancia y atribuciones. Una supuesta relación acción motivación centrada en acontecimientos del entorno que inciden en los sentidos que son procesados por el sistema nervioso central. La información sensorial es organizada, transformada y elaborada. Esta información determina un significado diferente en cada persona y una respuesta relacionada con expectativas, metas y planes que son considerados agentes activos dando lugar a fenómenos motivacionales ya que enfocan la atención y comportamiento de cada individuo hacia una acción en particular. “las ideas,

creencias y opiniones que tenga la persona sobre sí y sobre sus habilidades determinan el tipo y la duración del esfuerzo que realiza y, por tanto, el resultado de sus acciones” (Naranjo, 2009)

Las personas al utilizar el conocimiento trazan metas con el fin de aumentar las probabilidades positivas en sus acciones y minimizar las consecuencias negativas. Gracias a ello la persona se puede hacer un panorama y su conducta se ajustará a su cognición.

La motivación intrínseca de los individuos es una poderosa herramienta ya que nos ayuda a superar las brechas relacionadas con la transmisión de conocimiento entre los individuos favoreciendo la transferencia de mejores prácticas al interactuar a través de experiencias de conocimiento y profesionales.

La Teoría formulada por Vroom, 1993 citado por (Garcia & Uscanga, 2008, p. 74) establece que: “Las personas toman decisiones a partir de lo que esperan como recompensa al esfuerzo realizado”.

2.3.8 Teoría de la equidad.

“El término equidad se define como la porción que guarda los insumos laborales del individuo y las recompensas laborales. Según esta teoría las personas están motivadas cuando experimentan satisfacción con lo que reciben de acuerdo con el esfuerzo realizado. Las personas juzgan la equidad de sus recompensas comparándolas con las recompensas que otros reciben”. (Garcia & Uscanga, 2008, p. 74)

(Techera, 2005) “inputs: las contribuciones que la persona aporta a la tarea; a saber, formación, capacidad, experiencia, habilidad, nivel de esfuerzo, tareas realizadas, entre otras. outputs: los resultados, las ventajas o beneficios que la persona obtiene por la actividad realizada”.

(Techera, 2005) Citado por (Naranjo, 2009, p. 169) clasifica en tres grandes categorías: modelos basados en la satisfacción de necesidades (Maslow, Alderfer y McClelland), modelo basado en los incentivos (Skinner) y modelos cognitivos (Vroom y Adams). Valdés (2005)”

2.4 La Motivación en la práctica de actividad físico- deportiva.

Cuando los motivos son realizados se habla de motivación, pero los motivos constituyen solamente uno de los factores que determinan la motivación de una persona. Si logramos diferenciar, siguiendo la propuesta de Bakker, Whiting y Van Der Brug (1993) citado por (Flores, 2009, p. 84) para el mencionado autor es importante aclarar estos términos ya que causan problemas al colocarlos como sinónimos. Tiene que ver con lo que moviliza al sujeto para realizar alguna actividad, por otro lado el interés sobre la práctica de actividad física recreativa, puede depender de varios factores “La psicología aplicada a la actividad física ha sido muy productiva desde finales del siglo XX en cuanto a la creación y validación de instrumentos para evaluar diferentes variables cognitivas y conductuales que intervienen en el contexto de la práctica de ejercicio físico en relación con la salud (Niñerola, 2002)” citado por (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004, p.52)

Observamos que la motivación depende de variados factores tanto biológicos como sociales, por otro lado muchas veces, podemos saber sobre los beneficios de la actividad física sin embargo no, nos sentimos motivados a practicarla, también suele suceder que nos encontramos muy motivados compramos una máquina para realizar ejercicios en casa y la usamos de colgador de prendas, siempre pensamos que nos haría bien practicar actividad física sin embargo intervienen pensamientos y estímulos que dispersan la atención sobre el tema dejando en un segundo plano el interés por mejorar o mantener nuestra salud. “Los sujetos activos muestran una motivación intrínseca mayor que los sedentarios, que se relaciona con la adherencia a la conducta de ejercicio, de acuerdo con otros estudios”. (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004, p. 55).

2.4.1 Modelo teórico para la revisión de las motivaciones de práctica en la presente investigación.

La teoría de autodeterminación trata de explicar cómo se comportan las personas en los contextos sociales. Ha sido desarrollada por Deci y Ryan (1985,1991 y 2000) valora si el comportamiento del sujeto es voluntario y cómo se comporta, en otras palabras, estima el grado con el cuál la persona reconoce y asume sus propias acciones (Deci & Ryan, 1985)

“Es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una meta teoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta” (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997).

La teoría se centra en las condiciones del contexto social y la relación en los procesos que facilitan la auto-motivación y el desarrollo psicológico saludable. Para (Flores, 2009, p. 93) “La teoría expone que la capacidad, la autonomía y las relaciones con los demás, son tres nutrientes que facilitan el funcionamiento óptimo de la propensión natural para el crecimiento y la integración en el constructo social, además del bienestar personal”.

Para (Deci & Ryan, 2000) “en caso de ser positivas permiten a las personas funcionar con más eficacia, desarrollar de un modo más sano y realzar la auto-motivación. Situación que, en caso de ser adversa o frustrante conducirá a la persona a mostrar un funcionamiento negativo ocasionando una disminución de motivación que además afectará el bienestar”. En otras palabras, la teoría se enfoca en examinar qué factores exógenos o extrínsecos dificultan la automotivación con relación al bienestar personal y funcionamiento social. Es decir, valora cuáles son las motivaciones que muestran las personas en situaciones cotidianas en sus contextos sociales, según sea la motivación será la determinación para actuar.

2.4.2 La naturaleza de la motivación en el concepto de autodeterminación.

Según (Deci & Ryan, 2000) “La motivación es concerniente a la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad, todos aspectos de la activación y de la intención. La motivación encontrándose en el centro de la regulación biológica, cognitiva, y social ha sido un asunto central en la psicología”.

2.4.4 Investigaciones relacionadas a la motivación de las personas para realizar actividad física.

(Urdaniz , 1994) realiza un estudio relacionado a las motivaciones que inducen a la realización de actividad física en la Comunidad de Navarra con una muestra de 2237 individuos que comprendían edades entre los 15 y 65 años. En este estudio el autor resalta entre las edades de 15 a 24 años en orden de importancia las principales motivaciones: Autoestima, interés por la relación social, preocupación por la salud pública, afán competitivo, gusto por la aventura evasión y el riesgo, catarsis y diversión. Cuando se compara la variable sexo las mujeres coinciden en la autoestima con los hombres sin embargo el afán el deseo de sobresalir y el afán por la aventura cobra más realce en las mujeres y en los hombres el afán competitivo.

(Garcia, 2001) realiza una investigación en españoles para medir los motivos por los que práctica actividad físico deportiva la población, utiliza una muestra de 5160 entre los 15 y 74 años. Se encuentra en la investigación que el principal motivo es por hacer ejercicio (58%) más importante en las mujeres que en los varones, le sigue diversión (44%) más valorada por los varones. Diferenciando por la media de nuestra edad objeto de estudio entre 15 y 24 años que es la más cercana encontramos los siguientes motivos de práctica: realizar ejercicio físico (55%) por diversión (58%) gusto hacia el deporte (41%) encontrarse con amigos (30%) mantenerse (37%) verse bien (29%) y gusto a la competición. (7%).

(Chechini, Montero, & Peña, 2003) realizan un estudio en la Universidad de Oviedo con una muestra de 2683 estudiantes que practicaban deporte de manera organizada o libre se utilizó un cuestionario de tipo Lickert donde los resultados más altos se relacionaban a mantenerse en buena forma física y entretenerse este último con más relevancia en los varones.

(Conty, y otros, 2010) realizan una investigación y utilizan una muestra 2661 personas, entre 10 y 14 años, de Mallorca, el objetivo estaba relacionado a determinar los motivos de existe una influencia significativa para el inicio el círculo de amigos. Por otro lado, los motivos para el mantenimiento en la práctica según los investigadores los varones

y mujeres concuerdan que los principales motivos para realizar actividad física, están relacionados a mantenerse en forma y por diversión.

2.4.5. Investigaciones no práctica de actividad físico deportiva.

En este apartado exponemos algunas investigaciones relacionadas a personas que nunca han realizado actividad físico deportiva, y aquellos que no practican en su tiempo libre.

(Torre, 1998) la investigación planteó una muestra de 1153 estudiantes, de instituciones educativas de Granada capital. En ella se resaltan algunos motivos para no practicar actividad física el no tener tiempo (80%), flojera (55,3%), por no existir espacios deportivos o instalaciones (24,7%), fatiga (21,8%), porque su entorno de amigos no la practican (21,2%), no les gusta (20%), porque no hay instalaciones adecuadas (8,8%), porque no practican sus familiares (5.9%) no encuentra utilidad en la práctica (2,9%).

(Garcia, 2001) realiza una investigación en españoles para medir los motivos por los que práctica actividad físico deportiva la población, la muestra fue de 5160 entre los 15 y 74 años. Se encuentra en la investigación que los principales motivos a los que aluden los encuestados son la falta de tiempo (45%), que no les gusta la actividad física (39%) y, para los más mayores, la edad (32%). La pereza también es relevante, además de salir cansado del trabajo o de los estudios, o los problemas de salud.

Podemos observar que los motivos más resaltantes para la no práctica de actividad física son la falta de tiempo libre y el que no les guste realizar actividad físico- deportiva. Así también observamos que el no contar con instalaciones deportivas cerca de su entorno constituye otro factor, pero menos relevante.

2.4.6. Investigaciones sobre abandono de práctica de actividad física.

Estrechamente ligado al concepto de motivación hacia práctica de actividad física deportiva se encuentra el concepto de abandono de la práctica de actividad física. Es así que podemos encontrar investigaciones relacionadas con sujetos que han dejado de practicar actividad físico deportiva habiendo tenido inclusive periodos de entrenamiento prolongado por en etapas de sus vidas.

(Torre, 1998) utiliza una muestra de 1153 estudiante en un estudio realizado en los centros de enseñanza de Granada capital. En esta investigación resaltan algunos motivos en las que se han obtenido mayores porcentajes para abandonar la práctica de actividad física los cuales los exponemos a continuación; por no tener tiempo (81,8%), otras responsabilidades (72,6%), pereza o flojera (36,5%), no existe motivación en los amigos (9,4%), carencia de motivación en los familiares (8,5%), no creer ser un buen deportista (8,1%), no soporta la presión (6,2%), le aburre (5,5%), el stress relacionado con ganar (4,2%), por stress en la competencia (3,3%), por creer no mejorar (2,8%), y, sentir rechazo por parte de los compañeros (2,6%). comparando géneros las mujeres por no tener tiempo (89,3%), otras responsabilidades (71%) pereza flojera (36,9%), mientras que ellos hay prevalencia (76,3%), otras responsabilidades (64,5%) pereza flojera (35.7%)

(Garcia, 2001) realiza una investigación en españoles para medir los de actividad física en la población, utiliza una muestra de 5160 entre edades de 15 y 74 años. Se encuentra en la investigación que el (37%) sale cansado del trabajo o los estudios. El (28%) tiene pereza Por otro lado es importante resaltar que no implica la pérdida de gusto por la actividad física deportiva, la mayoría de los encuestados abandonan a pesar de poseer actitudes positivas hacia la actividad física.

En la investigación de (Conty, et al., 2010) con 2661 sujetos de muestra, de entre 10 y 14 años, de Mallorca, se encuentra que un (21,12%) práctico deporte alguna vez sin embargo la abandonó. Por otro lado, quienes abandonaron en un (61,6%) son mujeres y un (38,4%) varones según la encuesta el principal motivo de abandono son los estudios seguido de aburrimiento.

Antecedentes.

2.5.1. Antecedentes internacionales.

El motivo de este trabajo de investigación ha sido estudiado anteriormente por otros investigadores sin embargo jamás se hizo en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos ni en nuestro contexto anteriormente.

(Flores, 2009) realiza una investigación relacionada a conocer comportamientos de práctica físico-deportiva de tiempo libre para averiguar qué sujetos suelen ser físicamente

activos, los que habiendo sido activos han declinado en su participación y los nunca han realizado práctica de tiempo libre. El estudio tuvo una población de 65.700 estudiantes de la Universidad de Guadalajara México la muestra 1.207 sujetos. Para la recolección de datos se ha utilizado un cuestionario estandarizado, el mismo que fue adaptado a las características de nuestra población universitaria y usado en nuestra tesis.

Las conclusiones indican que la variable sexo y el índice de masa corporal son correlatos que se correlacionan con la práctica de actividad física-deportiva de tiempo libre, en comparación con el resto de las biológicas y demográficas, En relación al comportamiento cualitativo, poco más de la mitad dice ser físicamente activo, en comparación con quienes serían inactivos. En los aspectos cuantitativos de la práctica (frecuencia, duración, intensidad y, nivel) algunos jóvenes conseguirán beneficios para su salud, otros en cambios reducen esa posibilidad por su escasa participación, vaticinando que poco menos de la mitad permanecerá en la práctica, en comparación con quienes, en su mayoría, podría aumentar o declinar en la misma. Por último, los motivos y motivaciones que llevan a realizar práctica o que llevan al abandono suelen ser diversos, ocurriendo de igual manera con las barreras que han obstaculizado la adherencia de los jóvenes inactivos.

(Castañeda , Campos, & Del castillo, 2019) La investigación se desarrolla con el interés de conocer los motivos de práctica, lo que induce a la práctica, razones de abandono porque no realizaron nunca AFD en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla. Las conclusiones se relacionan a que los estudiantes practican por mejorar la salud y la estética, y por las relaciones sociales, quedan en segundo plano la competición y el destaque deportivo. Muchos relacionan el no practicar AFD por disponibilidad de tiempo. Quienes abandonaron la práctica quieren retomar.

En la Universidad de Almería Ruiz Juan et al. (2005) en el curso académico 2000-2001 se observa el 38. % de los encuestados en primer ciclo realiza actividades físicas deportivas en el momento de la realización de la investigación, seguido de un 47.7% que habían tenido que abandonarla, y un 13.6% que nunca había practicado. Con respecto al segundo ciclo, las cifras de practicantes (35.6%) son menores que los del primer ciclo, situación similar que se presenta en quienes la han abandonado (40.8%) produciendo un aumento en los que nunca (23.6%) han practicado.

(Blasco, Capdevilla, Pintanel, Valiente, & Cruz, 1996)) Muestran que el 74% de los estudiantes dedicaban al menos una hora semanal a la práctica, en contraste con quienes afirmaban no dedicar ninguna. Evidenciando una insuficiente participación del estudiante del primer ciclo de la Facultad de Ciencias y Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, después de haber sido clasificados como activos o inactivos a partir de las horas que destinaban a la práctica de actividad física durante las semanas.

Por otro lado, Pinto y Marcus (1985) desarrollaron un estudio para conocer el comportamiento de 800 jóvenes respecto a la participación de actividades físico y deportivas en el estudio se observó algo más de la mitad de estudiantes de una universidad privada de Rhode Island (54%) participaban de alguna actividad física y deportiva, en contraste con quienes no practicaban. Determinando preocupación por el alto índice de inactividad, citando las repercusiones negativas que generan el tener hábitos sedentarios.

En el Estudio de Aránzazu Gálvez Casas 2004 titulado “Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva” en este estudio no solo “describen los tipos de práctica físico-deportiva en adolescentes, sino además dan a conocer los intereses y motivaciones que determinan dicha práctica. De este modo, sugirieron medidas para prevenir el abandono de la práctica físico-deportiva durante la adolescencia. En función de los objetivos propuestos en la el trabajo, utilizaron como metodología de investigación la *metodología de encuestas por muestreo*” (Kish, 1995; Lohr, 2000).

Encontraron que los niveles de AFD en adolescentes de la Región de Murcia son bajos, no hay un uso adecuado del tiempo libre, los niveles bajan con la edad y muestran un nivel inferior en las mujeres, a pesar que no están motivados por la competición, están motivados algunos por la condición de ser federado. Partiendo del Estudio Nacional de Fitness entre adultos ingleses (n=4316) realizado por Allied Dunbar en 1990, se identificaron grupos sedentarios (n=883; 20.5%) y activos (n=1144; 26.5%). Los datos fueron analizados utilizando regresión logística. Los participantes fueron descritos empleando 20 variables identificadas en estudios anteriores, seis de las cuales contribuyeron significativamente al establecimiento del modelo ($P < 0.05$). Las probabilidades de ser sedentario se incrementaron con relación a los siguientes factores: edad, percepción propia

de problemas derivados del estilo de vida, bajos logros educativos, percepción propia de la motivación para hacer ejercicio físico, percepción de la propia participación en actividad física, y reconocimiento de estar haciendo bastante ejercicio para que la salud se beneficie. Las probabilidades de ser activo se asociaron con las características opuestas a las observadas en el comportamiento sedentario. Las puntuaciones extremas variaron entre individuos que pueden tener 385 veces más probabilidades de ser sedentarios y aquellos que tenían 29 veces más probabilidades de ser activos, dependiendo de las puntuaciones en las variables seleccionadas. Los resultados de estos estudios proporcionan un medio para determinar hasta qué punto uno es propenso a participar en actividad física adecuada, y para identificar a aquellos que más pueden beneficiarse de las campañas para la promoción de la salud.

2.5.2 Antecedentes nacionales.

En la búsqueda realizada por las distintas bibliotecas públicas, de Universidades y virtuales no se encontraron trabajos en nuestro país relacionadas con las variables determinadas en el presente estudio sin embargo encontramos aspectos relacionadas a la actividad física y salud. Es decir, valga la redundancia no se dispone de muchos estudios que analicen el interés de los jóvenes universitarios hacia la práctica de AFD en el Perú.

2.6. Definición de términos.

Actividad Física. Según la OMS “es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. (Devis & Cols., 2000) “Definen Actividad Física como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Actividad Física- Deportiva. (Devis & Cols., 2000) “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo”.

Actitud Física. Capacidad para mantener un rendimiento armónico sin cansancio y fatiga.

Aspectos Biológicos y demográficos. (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000) “Los factores biológicos y demográficos son el sexo, la edad, las lesiones, sobrepeso, obesidad, Índice de Masa Corporal, (IMC) el estado Civil, los ingresos económicos y la ocupación”.

- Sexo.
- Edad
- Sobre Peso.
- Índice de Masa Corporal.
- Historial de lesiones y días de enfermedad.
- Turno en que asisten a clases.
- Actividad laboral.

Actividad de aprendizaje. Relaciones interactivas docente alumno y alumno alumno.

Aprendizaje significativo: la incorporación efectiva de los nuevos contenidos a la estructura mental del alumno

Aptitud: Océano (1983). “*es la capacidad* natural y o adquirida para desarrollar determinadas tareas intelectuales y manuales”

Baremo o Tabla de Normas: “Es la tabla en la que se sistematizan las normas de transformación de los puntajes directos en puntajes derivados para su interpretación estadística. Así se puede comparar el puntaje directo obtenido por un individuo con la distribución de los puntajes obtenidos en el test por el grupo normativo”, (Aliaga & Giove, 1993)

Capacidad Eductiva: “Es el componente eductivo de “g”, conceptuado como la habilidad para extraer relaciones y correlatos a partir de la observación de la información proporcionada por dos o más ítems, los cuales proporcionan evidencias que requieren la organización del material por parte del examinado”, *Raven, Court & Raven* (1993, 1996); citado por (Fernández , Varela, Casullo, & Rial, 2004).

Confiabilidad: Tomando en cuenta a (Aliaga J. , 1982), (Brown, 1993), (Muñiz, 1994) (Nunnally & Bernstein , 1995) (Muñiz J. , 1996) , (Anastasi & Urbina, 1998), (Escrura,

2000), “la confiabilidad como la aseveración relativa al grado de consistencia de una técnica de medición”. .

Conocimientos previos: Conjunto de concepciones, representaciones y significados que los alumnos poseen en relación con los distintos contenidos de aprendizaje que se proponen para su asimilación y construcción

Correlación: “Es la expresión estadística del enlace entre dos o más variables numéricas estimadas por el cálculo de diversos coeficientes” (Avila, 1988) . De acuerdo a (Young & Veldman, 1977) “es la técnica que se usa para determinar la relación entre dos variables”.

Deportes: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física. "la caza es un deporte que puede originar daños irreparables en el medio natural" la Carta Europea del deporte “Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles”

Distribución normal: Para (Young & Veldman, 1977) 2es la distribución unimodal, simétrica y en forma de campana que se observa cuando la variable medida es función de una secuencia de eventos aleatorios”. (Avila, 1988), “refiere que es la distribución de puntuaciones que se presentan gráficamente en una curva normal bien conformada, en la que la media es simétrica y la mayoría de casos se agrupan entorno al promedio y disminuyen en frecuencia al alejarse de él”.

Demografía. Estudio estadístico sobre un grupo de población humana que analiza su volumen, crecimiento y características en un momento o ciclo: La demografía europea revela el envejecimiento de la población.

Edad. “Es *el* tiempo que una persona ha vivido contabilizándolo desde su nacimiento”, (Alvarado, 2000)

Ejercicio físico. Para la OMS es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Ejercicio: forma de actividad física, que se desarrolla para mejorarla aptitud física en las personas.

Estandarización: “Proceso a través del que se establecen procedimientos unívocos para la aplicación, calificación e interpretación de una prueba” (Aliaga & Giove, 1993).

Factor “g”: “Conocida además como Inteligencia General, es el factor común que poseen todas las habilidades intelectuales. no es una cosa concreta sino solo un valor o magnitud o lo que también Spearman llama energía mental” (Eidbreder, 1967) (Aliaga J. , 1982)

Género. En su uso moderno (especialmente el feminista): eufemismo para el sexo del ser humano, a menudo con la intención de enfatizar la distinción social y cultural entre los sexos, en oposición a la distinción biológica

Habilidades coordinativas. Son aquellas que permiten al sujeto diferenciar un objeto del medio que lo rodea coordinando con un movimiento de las extremidades superiores o inferiores.

Habilidades kinestésicas. Le permite al sujeto conocer la posición de todas las partes de su cuerpo y su ubicación en el espacio.

Habilidades perceptomotoras. Le permite al sujeto reconocer, interpretar y responder a través de un movimiento a estímulos del medio.

Holístico. Concepción de la totalidad del ser humano.

Inteligencia: (Avila, 1988) “refiere que la inteligencia es la aptitud para solucionar problemas nuevos adoptando la experiencia y el saber previos a la situación problemática”. Para (Olortegui, 1995) “es la habilidad de entender o comprender”.

Índice de masa corporal (IMC) Según la OMS “es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)”.

Juegos Populares – Tradicionales. Para (Zapata, 1989) El sentimiento de goce y la posibilidad de auto expresión que los niños encuentran en el juego educativo, en el movimiento y que luego transfieren a los juegos libres, con frecuencia tienen relación directa con el grado de destreza adquirido.

Lesiones deportivas. Daño al organismo en la práctica de deportes puede causar discapacidad temporal, y alejamiento de la práctica.

Muestra representativa: “Es un subconjunto de la población que refleja con relativa exactitud las características de la población”, (Young & Veldman, 1977) .

Obesidad. Según la OMS el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Ocio y tiempo libre. Surge cuando se realizan las actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionadas autónomamente. Es el tiempo libre fuera de obligaciones habituales Además este ocio autotélico se manifiesta en seis dimensiones: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ecológica y solidaria.

Población: “Grupo que contiene a todos los organismos por cuya conducta se prueban explicaciones en un estudio de investigación en particular”, (Sánchez & Reyes, 1990)

Prueba psicológica: “es una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta”. (Avila, 1988), (Olortegui, 1995) y (Gonzales, 2007) “conjunto de reactivos seleccionados y organizados, los que buscan medir una variable específica del comportamiento, con el propósito subyacente de examinar muestras de conducta en momentos particulares, permitiendo la descripción de un individuo, la predicción de su desempeño, el seguimiento de resultados de una intervención, etc.”.

Sexo. “Es la condición orgánica, fisiológica, que distingue al macho de la hembra. Es la suma de los caracteres primarios y secundarios que diferencian lo masculino de lo femenino, con especial énfasis en los caracteres físicos” (Alvarado, 2000)

Socialización: Capacidad para vivir en comunidad, tanto activa como productivamente como resultado de una interacción social.

Salud. La definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS: 1946), que señala que "salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo.

Validez: “La validez se define como el grado en el que el test mide lo que se supone debe medir” (Aliaga J. , 1982) (Brown, 1993) (Avila, 1988) (Anastasi & Urbina, 1998) (Ecurra, 2000) “consideran que la validez es un indicador de la exactitud de una medida en cuanto a su correspondencia con la realidad. La eficacia de un test para representar, describir o pronosticar el atributo que le interese al utilizador”.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación.

Dentro de las diferentes modalidades contempladas por (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010) optamos por un enfoque cuantitativo, cuya metodología descriptiva intenta explicar, describir y justificar el proceso de investigación a través de una información detallada respecto al fenómeno o problema es cuestión, describiendo sus dimensiones con precisión por otro lado en este caso relacionadas a los hábitos, actitudes y comportamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos relacionadas con la Actividad físico- deportiva. También es correlacional porque identifica la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto, en este caso los factores psicológicos, biológicos y demográficos.

3.2 Población y muestra.

POBLACIÓN

32 662 estudiantes de pre grado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

MUESTRA

Por la imposibilidad relacionada con el alto costo y la falta de acceso para el sondeo de la opinión de toda nuestra población estudiantil se ha recurrido a realizar un muestreo polietápico estratificado “En el muestreo polietápico las unidades que finalmente componen la muestra se determinan en etapas sucesivas. Se trata de un caso particular del muestreo por conglomerados, en el que la unidad final de muestreo no son los conglomerados sino subdivisiones de éstos” (Universidad de Sevilla, 2016, p. 26) “estratificado contempla los estratos (“características”) que tiene la población” (Ruiz, 2016). Para (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010) “la muestra consiste en un subgrupo de la población de la cual se recolectan los datos y debe ser representativa de dicha población” para la muestra se ha utilizado el procedimiento mediante la tabla de error de (Arkin & Colton , 1967) . Se ha buscado una validez de los resultados que nos permita asumir un margen de error de $\pm 5\%$. “Procedemos de la siguiente forma: Determinación de la muestra según márgenes de error, con un intervalo de confianza del 95,5% y bajo la hipótesis de $p=50\%$.” (Ruiz, 2013). la muestra fue de 450 personas. La

selección de los estudiantes para la investigación ha sido aleatoria y probabilística. Para (Ruiz, 2013) “Es el proceso de selección de una muestra en la que todos los individuos o elementos de una población, tienen la misma probabilidad de ser seleccionados” Por otro lado la muestra busca la máxima homogeneidad en relación a la variable de estudio y la máxima heterogeneidad entre los estratos, es por ello que hemos recurrido al muestreo poliétapico estratificado considerando la variable sexo. Que nos permitirá contemplar las características de la población. Que son edad, genero etc. “en los estratos se busca la homogeneidad dentro y la heterogeneidad fuera”.

3.3 Instrumentos.

Dadas las características propias de la investigación, se utilizará el cuestionario de (Flores,2009) adaptado por (Corvetto, 2019) a las características de la población estudiantil de la Universidad nacional Mayor de San Marcos. Para nuestra investigación fue necesario realizar un estudio piloto en 50 estudiantes de la Universidad Peruana los Andes población ajena a la muestra seleccionada con la finalidad de depurar posibles problemas técnicos, de lenguaje, sentido de las palabras, fiabilidad de las respuestas y ajustar los cuestionarios al contexto peruano.

Hipótesis.

Hipótesis General.

Existen relaciones entre la corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad físico- deportiva y los aspectos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Hipótesis Específicas.

- Existe relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos emocionales
- Existe relación entre las variables aspectos biológicos y hábitos saludables
- Existe relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos sociodemocráticos
- Existe asociación entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva

- Existe asociación entre las variables aspectos biológicos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva
- Existe relación inversa entre las variables aspectos emocionales y hábitos saludables
- Existe relación entre las variables aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos
- Existe asociación entre las variables aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva
- Existe asociación entre las variables aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva
- Existe relación entre las variables hábitos saludables y aspectos sociodemográficos
- Existe una relación entre las variables hábitos saludables y aspectos motivacionales
- Existe asociación entre las variables hábitos saludables y los que practican actividad física- deportiva
- Existe asociación entre las variables hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva
- Existe relación entre las variables aspectos sociodemográficos y motivacionales
- Existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física- deportiva
- Existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva
- Existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y los que practican actividad física- deportiva
- Existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva
- Existe asociación entre las variables los que practican actividad física- deportiva (disposición al deporte) y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

3.4 Operalización de las variables.

- Corporeidad en su expresión de actividad física-deportiva
- Factores biológicos y demográficos factores psicológicos, cognitivos y emocionales.

3.5.1 Dimensiones relacionadas con la práctica físico- deportivas.

- Experiencia personal con la práctica físico-deportiva.
- Periodo escolar en que dejó de realizar actividad físico-deportiva.
- Frecuencia a la semana que realizaba actividad físico-deportiva.
- Horas que dedicaba a la semana a realizar actividad físico-deportiva.
- Días a la semana que dedica a realizar actividad físico-deportiva.
- Horas a la semana que dedica a realizar práctica físico- deportiva.
- Días a la semana donde la actividad físico-deportiva le haga jadear o sudar.

3.5.2 Dimensiones relacionados con los factores biológicos y demográficos.

- Sexo.
- Peso.
- Estatura.

3.5.3 Dimensiones sobre aspectos psicológicos, cognitivos y emocionales.

- Motivos para abandonar la práctica físico-deportiva.
- Motivos para realizar actividad físico-deportiva.

3.6 Procedimiento

I FASE: A partir de la población se seleccionó la muestra, se trata de un muestreo poliétapico estratificado considerando la variable sexo, nos permitió la observación de las características de la población. **II FASE:** Estudio documental relacionado con bibliografía e investigaciones especializadas que nos permitieron tener un mejor conocimiento sobre las

variables estudiadas en la presente investigación lamentablemente todas son extranjeras ya que no se encuentran estudios relacionados a las variables acá investigadas en nuestro país ni con la población en mención. **III FASE:** Se realizó un estudio piloto en 50 estudiantes de la Universidad Peruana los Andes población ajena a la muestra seleccionada con la finalidad de depurar posibles problemas técnicos, de lenguaje, sentido de las palabras, fiabilidad de las respuestas y ajustar los cuestionarios al contexto peruano del instrumento “Actividad físico-deportiva y hábitos saludables en los estudiantes de educación superior” lo que nos permitió realizar un es estudio documental de las variables consideradas en el presente trabajo abordando áreas de estudio que no pueden ser tratadas de manera experimental. Al ser una investigación de corte descriptivo recogimos información detallada relacionada a nuestro estado en cuestión. A su vez establecemos la relación existente entre dos o más variables relacionadas. **IV FASE:** Trabajo de campo integró a 10 encuestadores todos estudiantes de la Especialidad de Educación Física Especial de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos quienes colaboraron en el desarrollo de la investigación de forma voluntaria, con la finalidad de mejorar su formación académica, la misma que se realizó sin remuneración, los cuales fueron capacitados en 4 sesiones proporcionándoles una guía de encuestador y analizando las posibles preguntas que se podrían dar en la labor. **V FASE:** Por las características de nuestra investigación relacionadas a describir y relacionar variables se tuvieron que manejar técnicas para el análisis de datos a lo largo del proceso de acuerdo a los instrumentos utilizados y según la naturaleza de las variables. Para ello se realizó un análisis documental y análisis cuantitativo, y un estudio descriptivo e inferencial.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DISCUSIÓN

CAPITULO IV

Trabajo de Campo y contraste de la hipótesis

4.1 Descripción de la población estudiada.

[En el presente estudio se seleccionaron 450 estudiantes de pre grado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos como muestra, cuya estructura fue explicada en el capítulo que antecedió para obtener un conocimiento más exhaustivo realizaremos un análisis de las variables sociodemográficas.

4.1.1. Variables sociodemográficas.

Sexo.

La población estudiada se encuentra equilibrada, el 58.2% de personas encuestadas fueron varones, mientras que el 41.8% de encuestados fueron mujeres.

Tabla. 7. Sexo del encuestado

Sexo del encuestado

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	262	58,2
Femenino	188	41,8
Total	450	100,0

Edad.

El perfil promedio encuestado es de 21.63 años, la media de edad oscila entre los 20 años, siendo el grupo con mayor proporción el grupo de más de 26 años se caracteriza por ser la proporción menor con un 3.1%.

Estado civil.

En el análisis estadístico a la población en nuestro estudio observamos que el 95.1% de encuestados fueron personas solteras, presentando valores más altos que el resto, un segundo grupo integrado por sujetos casados o convivientes 4.4% y con menos de una unidad porcentual los viudos o separados 0.4%.

Tabla. 8. Estado Civil.

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	428	95,1
Casado, unión libre	20	4,4
Viudo, separado	2	,4
Total	450	100,0

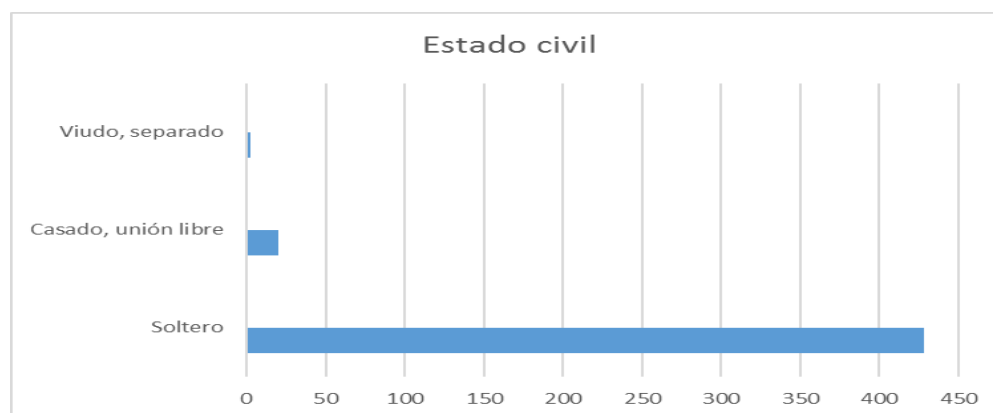


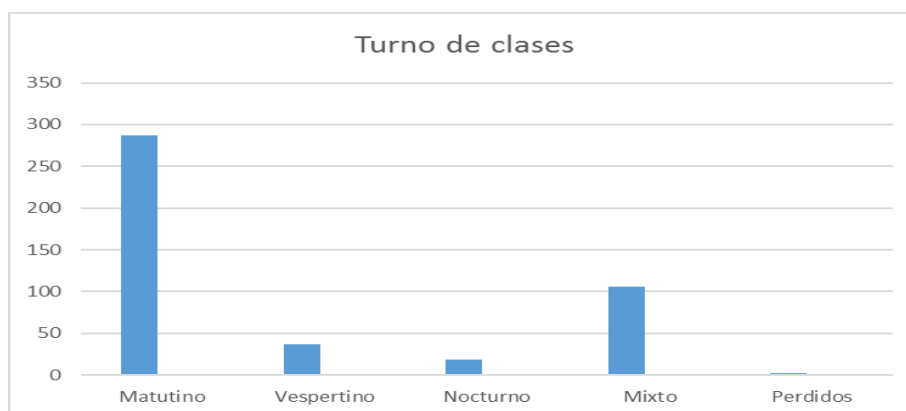
Figura 16. Consecuencias útiles del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985.

Fuente: elaboración propia.

Tabla. 9. Turno en que asisten a clases.**Turno en que asiste a clases.**

		Frecuencia	Porcentaje
	Matutino	287	63,8
	Vespertino	37	8,2
	Nocturno	18	4,0
	Mixto	106	23,6
	Total	448	99,6
Perdidos	9	2	,4
Total		450	100,0

Se observa según los datos estadísticos que el 63.8% de estudiantes encuestados estudian en el turno matutino, un 8.2% estudia en turnos vespertinos, 4.0% en turnos nocturnos y un importante grupo de estudiantes en turnos mixtos con el 23.6%.

**Figura 17. Consecuencias útiles del esquema de desarrollo propuesto McClelland 1985.**

Fuente: elaboración propia.

Actividad laboral.

Constatamos que casi dos terceras partes de la población estudiantil encuestada fuera de sus labores académicas tienen un trabajo remunerado o no remunerado 61.1%. Por otro lado, se observa que un 37.1% se dedicada exclusivamente a estudiar.

Tabla. 9. Actividad laboral.

		Frecuencia	Porcentaje
	Si	167	37,1
	No	275	61,1
	Total	442	98,2
Perdidos	9	8	1,8
Total		450	100,0

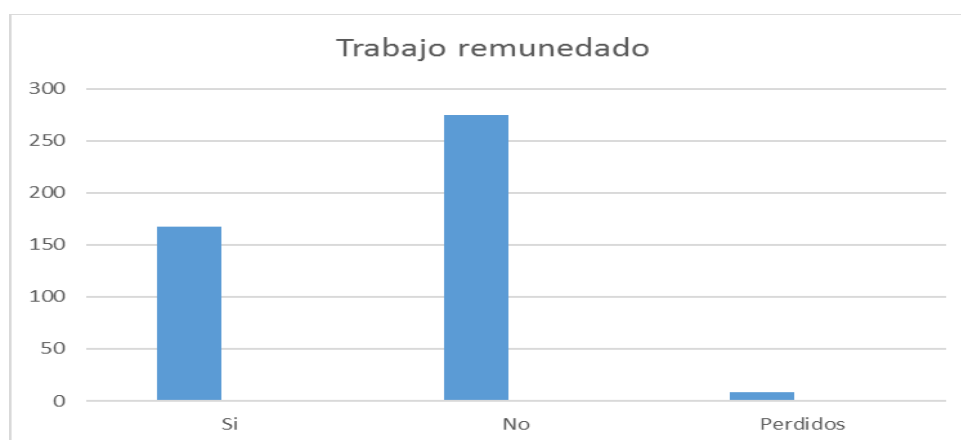


Figura 18. Trabajo remunerado.

Fuente: elaboración propia.

Ingresos por trabajos remunerados.

Los Ingresos por trabajos remunerados quincenales oscila entre 400 y 200 soles se encuentra determinado por el 44.1 %, una buena parte reporta que sus ingresos son por debajo de los 200 soles que son el 44.7% de la población, por otro lado, el 8.2% tiene un sueldo entre 400 a 600 y el 3% rebasa los 600.

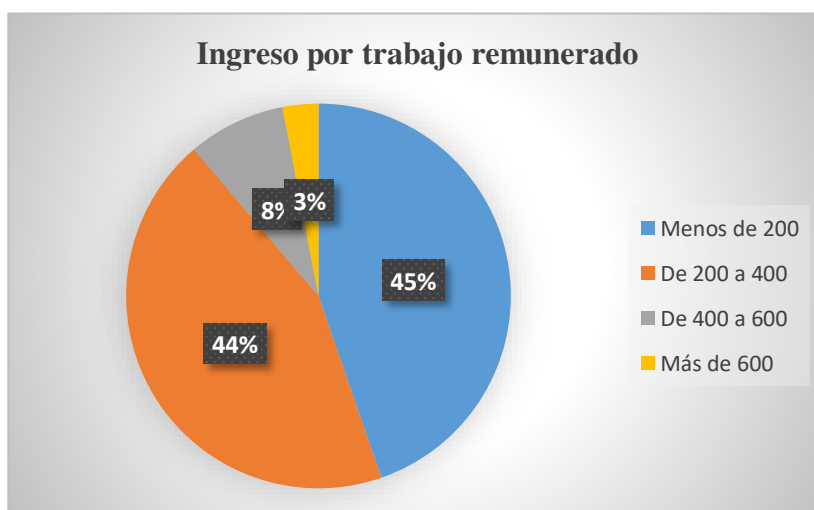


Figura 19. Ingreso por trabajo remunerado.

Fuente: elaboración propia.

Trabajo o profesión del padre.

La actividad del padre que más porcentual es el de trabajos independientes como taxista, choferes, comerciantes observamos que hay una tendencia al trabajo no asalariado 32.1% por otro lado también vemos una tendencia cercana a trabajos relacionados con el rubro empleado u obrero con 29% se observa un 27% determinado por profesionales universitarios y otras profesiones, docentes 9.2% con un 2.1% entre padres desempleados y jubilados y menos de una unidad porcentual no tienen padre ya que han fallecido.

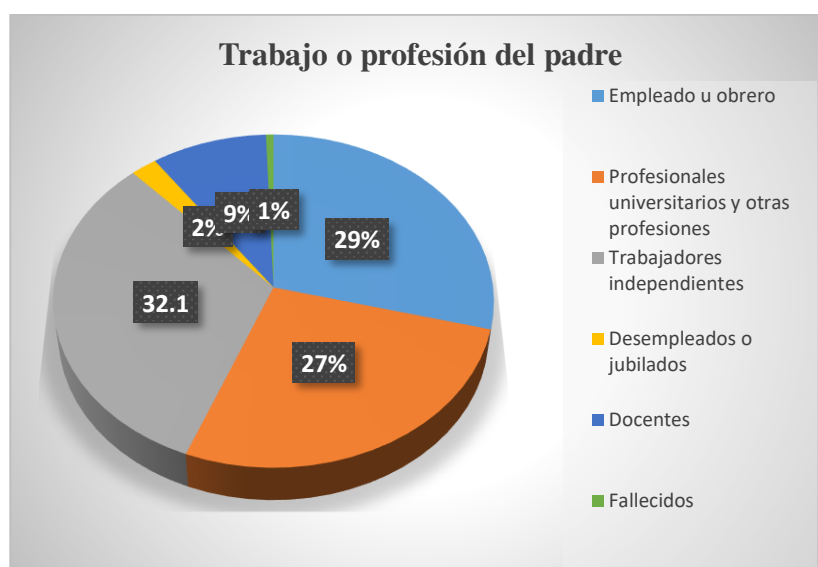


Figura 20. Trabajo o profesión del padre.

Fuente: elaboración propia.

Trabajo o profesión de la madre.

El 29.1% realiza trabajos independientes, mostrando una inclinación hacia estas labores bastante alta sin embargo también observamos que hay altos índices relacionados a madres centradas en las labores del hogar o son amas de casa con un 28%, por otro lado el 24% se desempeña como empleada u obrera teniendo una remuneración asalariada trabajando horarios de 40 horas semanales, el 7.6 % se dedica a la docencia o educación siendo una de las profesiones con mayor número de profesionales, es por ello que la hemos considerado aparte para poder evidenciar el porcentaje, el 8.3 % es profesional universitaria o se desempeña en alguna otra profesión 7.1%, y el 3% se encuentran sin trabajo o han fallecido.

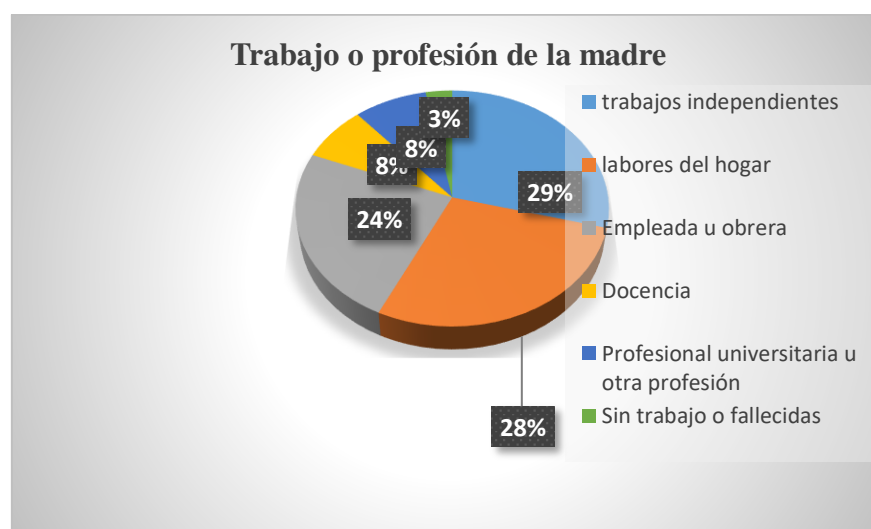


Figura 21. Trabajo o profesión de la madre.

Fuente: elaboración propia.

4.1.2 Variables Biológicas.

En este apartado describiremos las características de las variables biológicas consideradas en el presente estudio, no sin antes determinar el promedio de edad peso y estatura de los encuestados. El perfil promedio encuestado es de 21.63 años, 63.63 kilogramos de peso y 1.64 metros de estatura.

Tabla. 10. Variables biológicas.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad del encuestado	450	16	35	21,63
Peso del encuestado	450	24	110	63,63
Estatura del encuestado	450	145	199	164,53
N válido (por lista)	450			

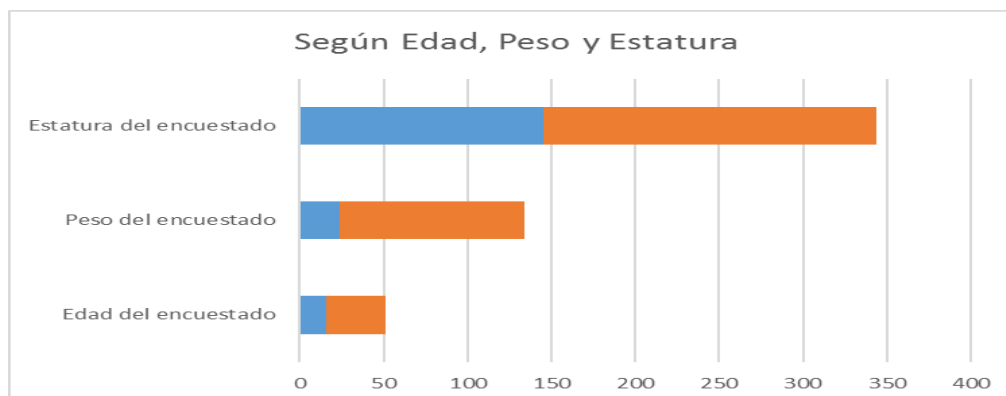


Figura 22. Edad, peso y estatura.

Fuente: elaboración propia.

Obesidad, sobrepeso y desnutrición.

En el presente estudio se ha tomado como herramienta el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula con la variable peso y altura de la persona con la formula $\text{peso}/\text{altura}^2$ con la finalidad de obtener datos relacionados con el peso (antropométrico) entre los estudiantes. “El índice de masa corporal (IMC) –peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2) es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.” (OMS, 2016) Para el presente trabajo se han formado 4 grupos siguiendo las categorías empleadas por (Flores Allende, 2009) para poder clasificar a los sujetos de estudio e identificación:

Insuficiente (menos de 18.5), **Normal** (entre 18.5 y 25), **Sobrepeso** (entre 25 y 30), **Obesidad** (más de 30).

El análisis muestra (59,9%) dentro de los niveles de grasa recomendados, con un índice normal según nuestra clasificación propuesta (entre 18.5 y 25). Por otro lado, un 21,7% de los sujetos, se encuentran con niveles de grasa entre 25 y 30 determinando sobrepeso. Existe un (10,6%) mantiene un nivel insuficiente ya que se sitúa por debajo de 18.5 y el resto (7,8%) presenta un estado de obesidad al situarse por encima de 30.

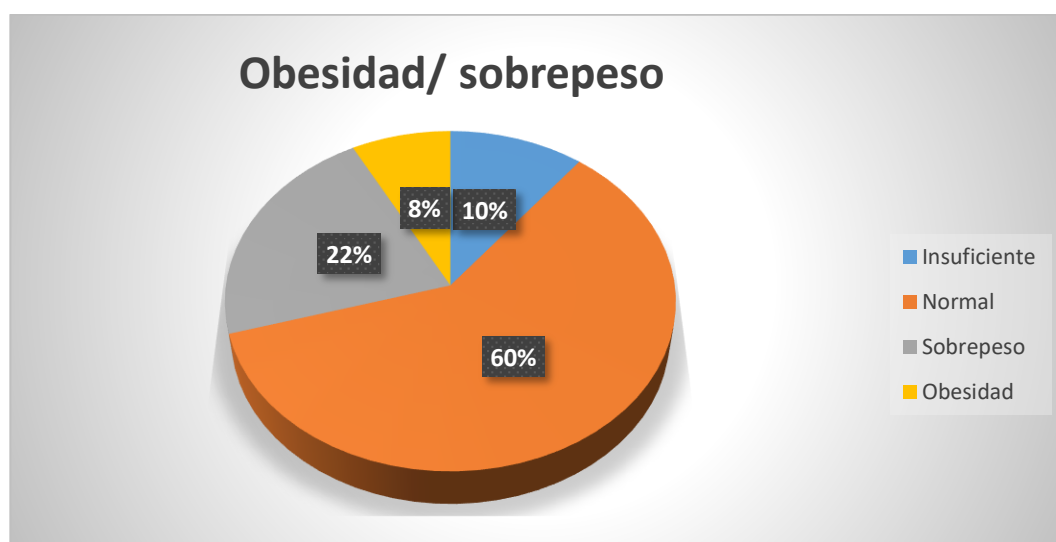


Figura 23. Obesidad y sobrepeso

Fuente: elaboración propia.

4.1.3 Relación del Índice de Masa Corporal según el sexo y la edad.

En la observación relacionada al correlato sexo con IMC existen diferencias significativas ($p < .000$) los hombres presentan mayores problemas de sobre peso al igual que obesidad 29.6% y 8.4% las mujeres 15.6% y 4.4% sin embargo en cuanto a los niveles recomendados las mujeres sobresalen con un 61.9% en relación a los hombres 56.8%, los varones muestran un menor porcentaje relacionado al índice de masa corporal insuficiente con un 5.2% mientras las mujeres 13.3% esto determina que existe una gran influencia entre sexos en la variable índice de masa corporal.

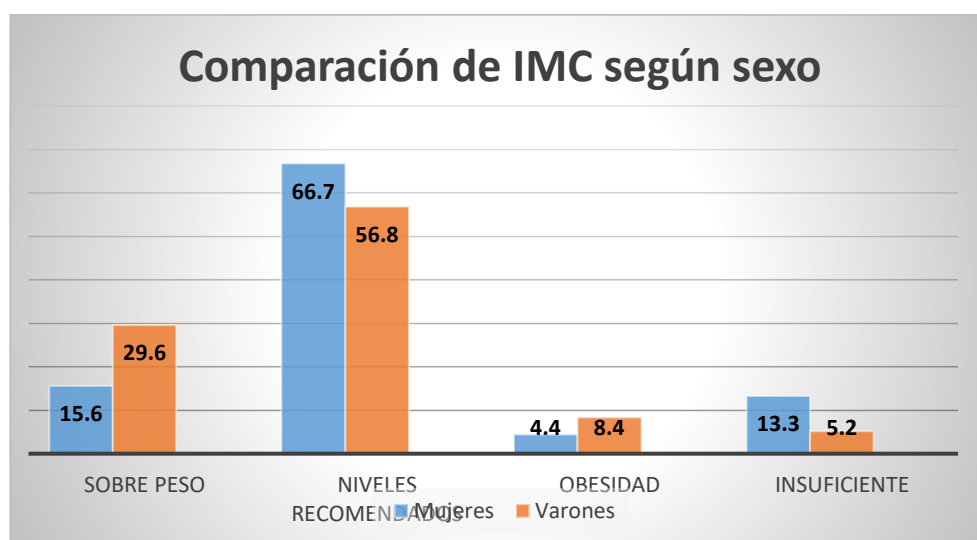


Figura 24. Comparación de IMC según sexo.

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la observación relacionada al correlato edad existen correlaciones significativas entre las variables ($p < .000$), la población estudiantil más joven posee niveles de insuficiencia del IMC los que nos lleva a la conclusión de una aparente subalimentación y quizá problemas de desnutrición; lo mismo se observa con quienes son mayores tienen mayor tendencia a estar por encima de los niveles normales recomendados, aspectos que son determinantes ya que concluimos que ser mayor en edad o menor influirá en el IMC

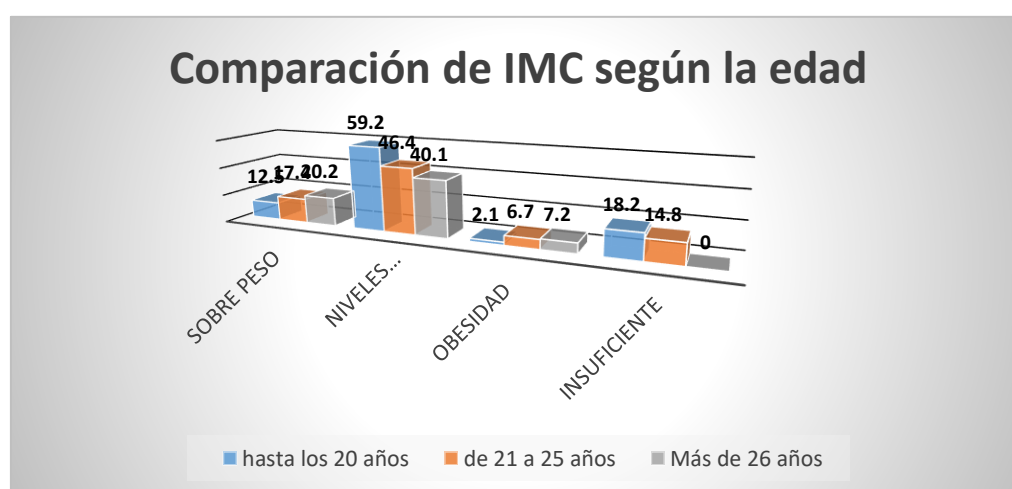


Figura 24. Comparación de IMC según sexo.

Fuente: elaboración propia.

Motivos que manifiestan los estudiantes hacia la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre.

En la encuesta realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se preguntó a través de 18 ítems cuales fueron los motivos para su adherencia a la práctica de actividad física deportiva en su tiempo libre.

Los jóvenes en mayor cantidad manifiestan que el principal motivo para practicar actividad físico deportiva es el ejercitarse en un 27.3% seguido de la reducción de la tensión/relajación con un 22.2% mantener o mejorar la salud con un 21.3% mejorar la forma física con un 20% y por diversión o placer de hacer deporte con un 20%. Por otro lado, tenemos otros medianamente atrayentes para los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos como evitar problemas de salud 18.9% apariencia estética 14.9% para mejorar sus habilidades personales 13.1% autoestima 12% por interacción social 10.9% lograr una meta personal 10.4% . Y otros poco atractivos, por recomendación médica 9.8 competir o alcanzar una marca 7.3% mis familiares realizan 5.6 así como integrar y formar parte de una selección 4.7% porque son parte de mis estudios 4.7% hacer carrera en el deporte profesional 4.7% y reconocimiento social 4.7

Tabla. 11. Motivos que manifiestan los estudiantes hacia la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre.

Motivo	f	%
Autoestima	54	12,0
Evitar problemas de salud	85	18,9
Reducción de tensión / relajación	100	22,2
Apariencia estética	67	14,9
Por interacción social	49	10,9
Reconocimiento social	21	4,7
Diversión o placer de hacer deporte	90	20,0
Mis familiares realizan	25	5,6
Ejercitarme	123	27,3
Recomendación médica	44	9,8

Mejora habilidades personales	59	13,1
Lograr una meta personal	47	10,4
Mejorar la forma física	90	20
Mantener o mejorar la salud	96	21,3
Competir o alcanzar una marca	33	7,3
Hacer carrera en el deporte profesional	21	4,7
Porque son parte de mis estudios	21	4,7
Integrar o formar parte de una selección	21	4,7
Otro	4	0,9

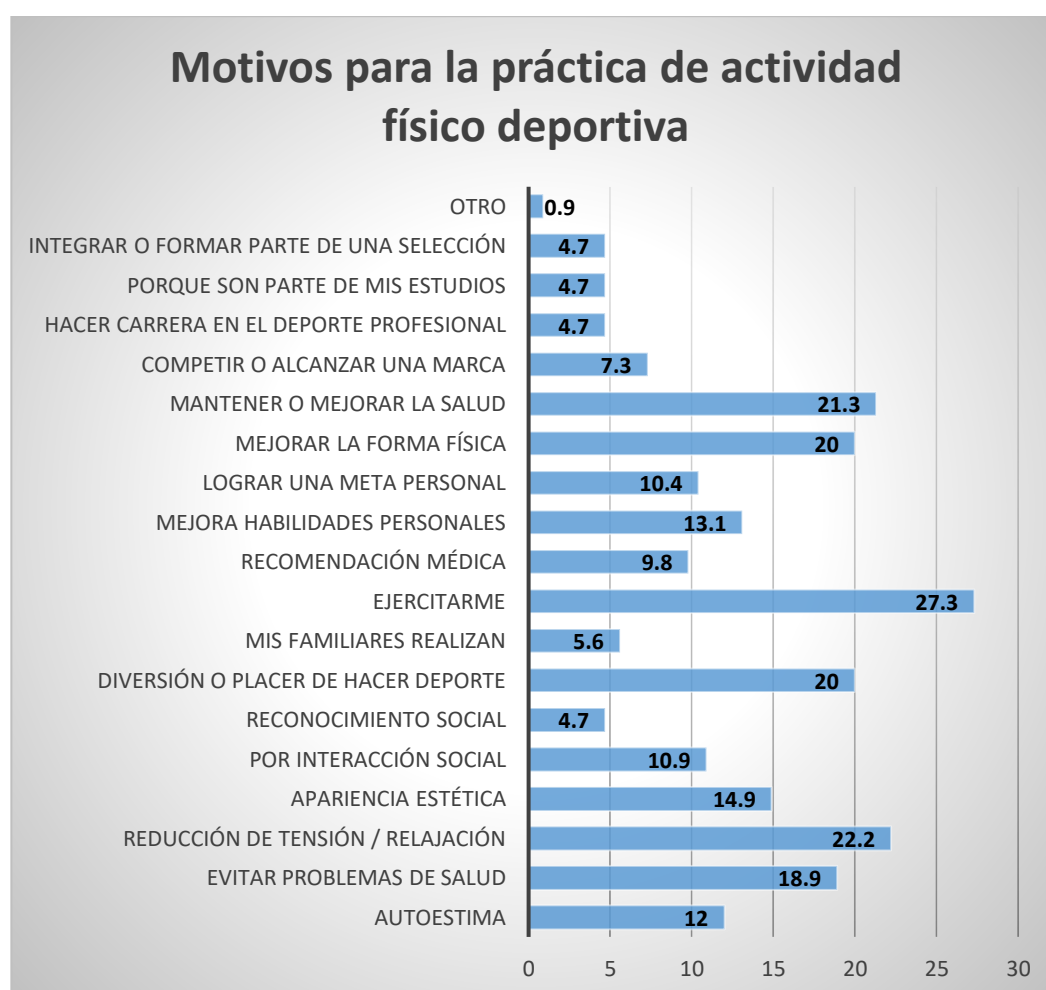


Figura 25. Motivos para la práctica de actividad físico deportiva

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la variable **sexo** se producen algunas diferencias significativas entre los varones y las mujeres, los varones participan más por placer y diversión ($p<.001$) interactuar con otros ($p<.000$), pretenden evadir algunos problemas de salud ($p<.001$), intentan formar parte de alguna selección ($p<.002$), les entusiasma competir por alcanzar una marca ($p<.002$) y desean ser reconocidos socialmente ($p<.001$).

Las mujeres buscan cuidar su apariencia estética ($p<.001$). Lo cual nos hace suponer que los varones en relación a las mujeres encuentran mayores motivos para la práctica de actividades físico-deportivas.



Figura 26. Motivos hacia la práctica de actividad físico según sexo.

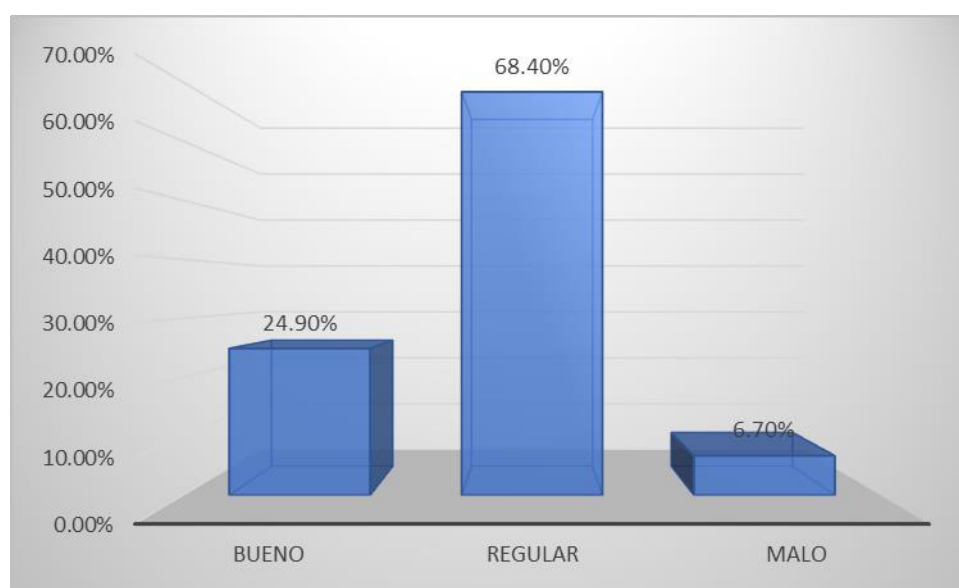
Fuente: elaboración propia.

Aspectos biológicos.

Los resultados descriptivos en la tabla 10, referente a los aspectos biológicos, nos indican que el 24,9% lo consideran que es bueno, el 64,8% lo consideran regular y el 6,7% lo consideran malo.

Tabla 12. Aspectos biológicos

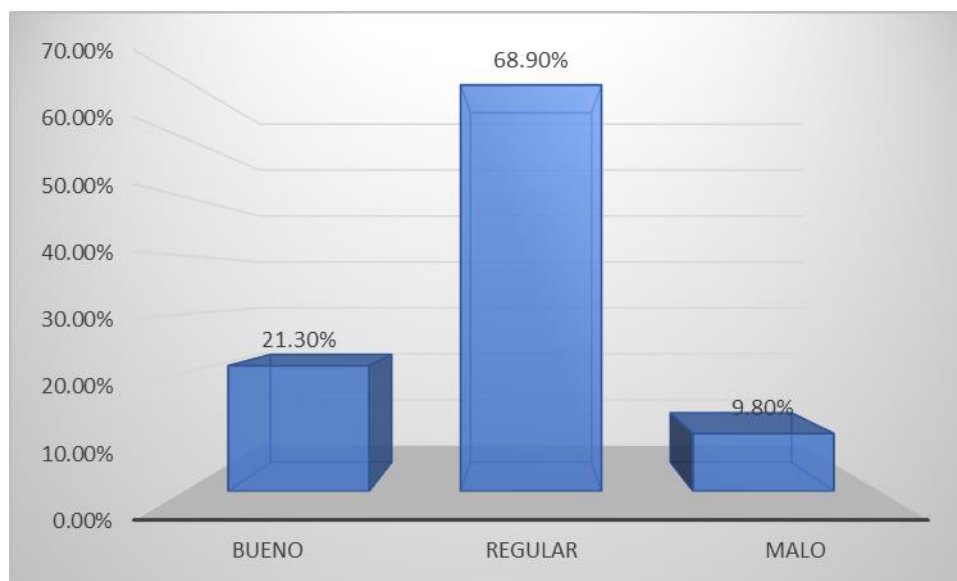
	F	%
Bueno	112	24.9%
Regular	308	68.4%
Malo	30	6.7%
Total	450	100.0%

**Figura 28. Aspectos biológicos****Fuente: elaboración propia.**

Los resultados descriptivos en la tabla 11, referente a los aspectos emocionales, nos indican que el 21.3% lo consideran que es bueno, el 68.9% lo consideran regular y el 9.8% lo consideran malo.

Tabla 13. Aspectos emocionales

	F	%
Bueno	96	21.3%
Regular	310	68.9%
Malo	44	9.8%
Total	450	100.00

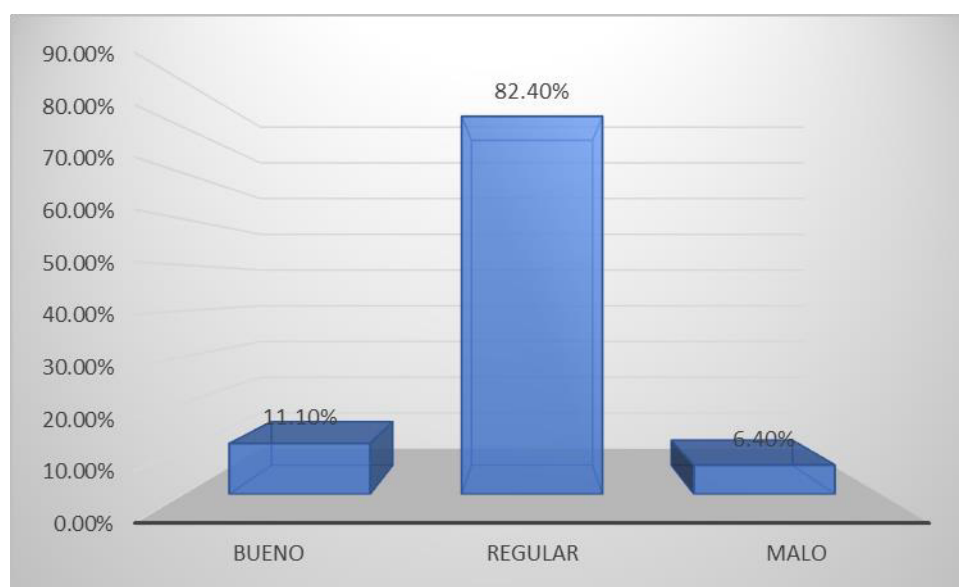
**Figura 29. Aspectos emocionales.**

Fuente: elaboración propia.

Los resultados descriptivos en la tabla 12, referente a los aspectos *hábitos saludables*, nos indican que el 11.1% lo consideran que es bueno, el 82.4% lo consideran regular y el 6.4% lo consideran malo.

Tabla 14. Hábitos saludables

	f	%
Bueno	50	11.1%
Regular	371	82.4%
Malo	29	6.4%
Total	450	100.00

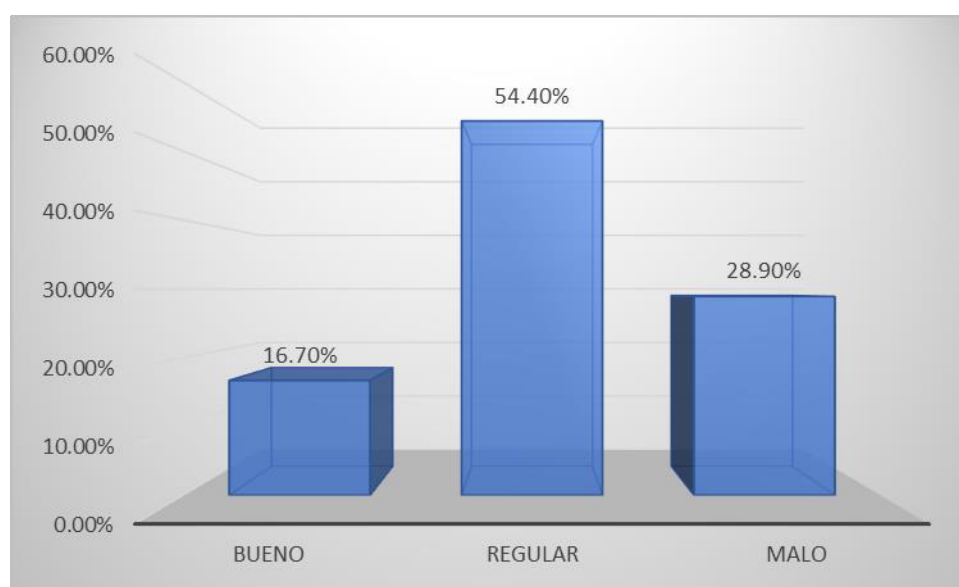
**Figura 30. Hábitos saludables.**

Fuente: elaboración propia.

Los resultados descriptivos en la tabla 13, referente a los aspectos *sociodemográficos*, nos indican que el 16.7% lo consideran que es bueno, el 54.4% lo consideran regular y el 28.9% lo consideran malo.

Tabla 15. Aspectos sociodemográficos.

	f	%
Bueno	75	16.7%
Regular	245	54.4%
Malo	130	28.9%
Total	450	100.00

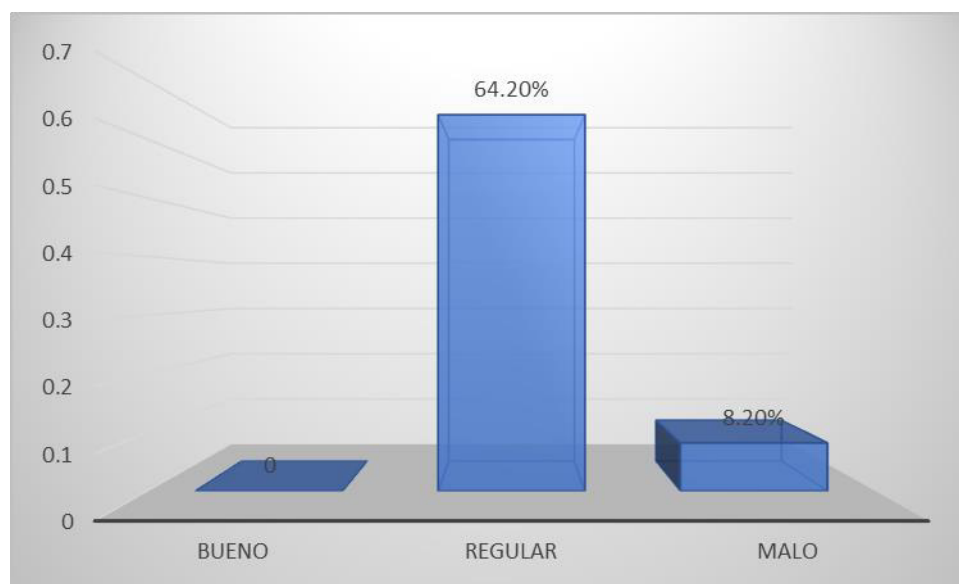
**Figura 31. Aspectos sociodemográficos**

Fuente: elaboración propia.

Los resultados descriptivos en la tabla 14, referente a los aspectos *motivacionales*, nos indican que el 27,6% lo consideran que es bueno, el 64.2% lo consideran regular y el 8.2% lo consideran malo.

Tabla 16. Aspectos motivacionales.

	f	%
Bueno	124	27,6%
Regular	289	64.2%
Malo	37	8.2%
Total	450	100.00

**Figura 31. Aspectos motivacionales.**

Fuente: elaboración propia.

Los resultados descriptivos en la tabla 15, referente a los aspectos *motivacionales*, nos indican que el 98.9% lo consideran que es bueno, el 1.1% lo consideran regular y el 0.0% lo consideran malo.

Tabla 17. Los que practican actividad física- deportiva.

	f	%
Bueno	445	98.9%
Regular	5	1.1%
Malo	0	0.0%
Total	450	100.00

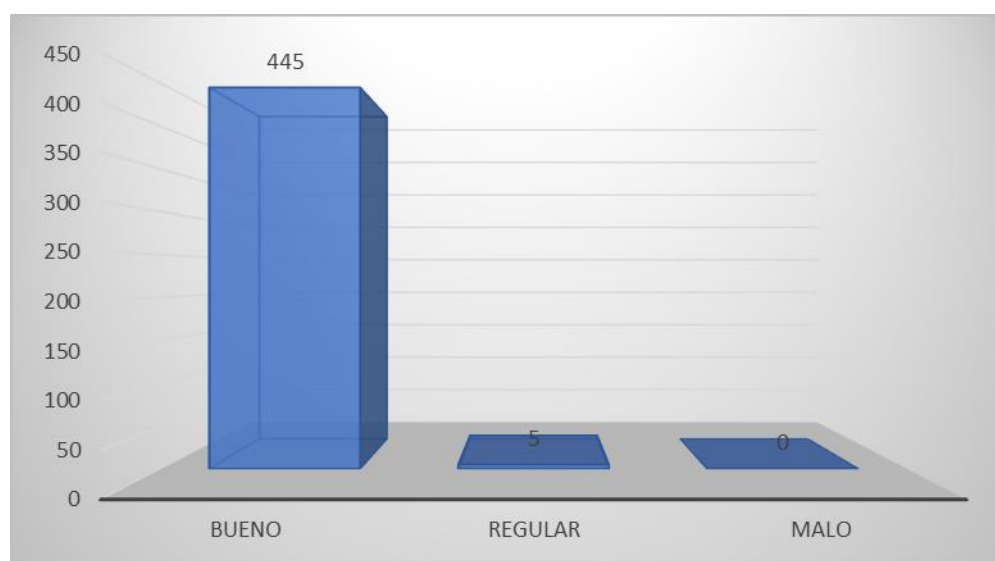
**Figura 32. Los que practican actividad física- deportiva.****Fuente: elaboración propia.**

Tabla 18. Quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva (sedentarismo)

	f	%
Bueno	254	56.4%
Regular	92	20.4%
Malo	104	23.1%
Total	450	100.00

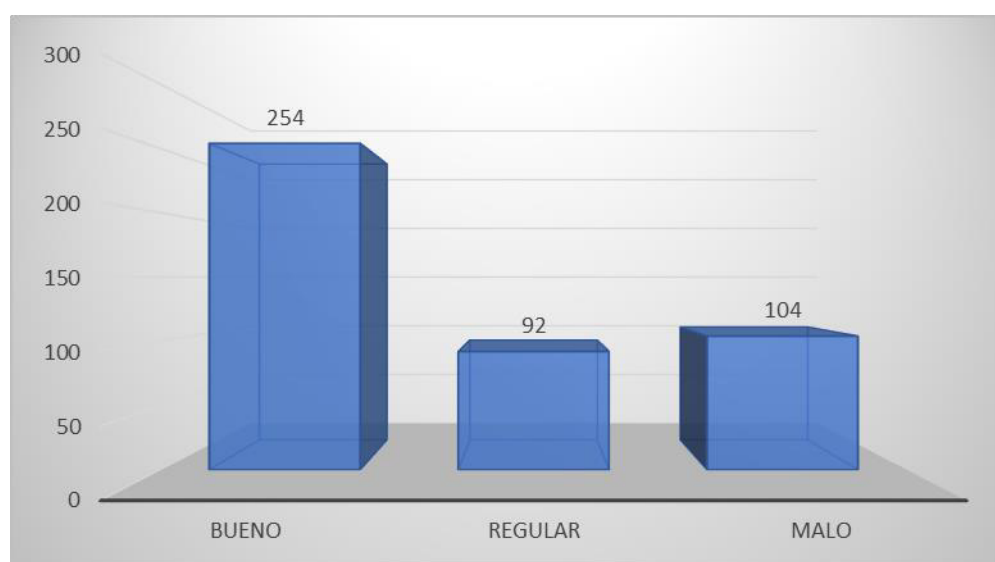


Figura 32. Quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Fuente: elaboración propia.

Prueba de hipótesis

Los resultados estadísticos en la prueba de hipótesis nos indican que en la hipótesis 1 existe relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos emocionales con un rho de Spearman de 0,477 (nivel moderado) y una significatividad estadística de 0,000; en la hipótesis 2 no existe relación entre las variables aspectos biológicos y hábitos saludables con un rho de Spearman de -0,018 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,708; en la hipótesis 3 no existe relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos

sociodemocráticos con un rho de Spearman de -0,074 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,116; en la hipótesis 4 no existe asociación entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva con un chi cuadrado de 3542 y una significatividad estadística de 0,495; en la hipótesis 5 existe asociación entre las variables aspectos biológicos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva con un chi cuadrado de 1702 y una significatividad estadística de 0,009.

Tabla 19. Correlatos entre los aspectos biológicos y demás variables

Hipótesis	Variables	Coefficiente de correlación Spearman	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 1	Aspectos biológicos y aspectos emocionales	0,477	0,000	450
Hipótesis específica 2	Aspectos biológicos y hábitos saludables	-0,018	0,708	450
Hipótesis específica 3	Aspectos biológicos y aspectos sociodemográficos	-0,074	0,116	450
Hipótesis	Variables	Coefficiente de asociación Chi cuadrado	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 4	Aspectos biológicos y los que practican actividad física-deportiva.	3542	0,485	450
Hipótesis específica 5	Aspectos biológicos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.	1702	0,009	450

Los resultados estadísticos en la prueba de hipótesis nos indican que en la hipótesis 6 existe relación inversa entre las variables aspectos emocionales y hábitos saludables con un rho de Spearman de -0,147 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,002; hipótesis 7 no existe relación entre las variables aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos con un rho de Spearman de -0,085 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,071; la hipótesis 8 no existe asociación entre las variables aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva (disposición al

deporte) con un chi cuadrado de 2156 y una significatividad estadística de 0,889; en la hipótesis 9 existe asociación entre las variables aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva con un chi cuadrado de 1036 y una significatividad estadística de 0,516.

Tabla 20. Correlatos entre los aspectos emocionales y demás variables

Hipótesis	Variables	Coefficiente de correlación Spearman	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 6	Aspectos emocionales y hábitos saludables	-0,147	0,002	450
Hipótesis específica 7	Aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos	-0,085	0,071	450
Hipótesis	Variables	Coefficiente de asociación Chi cuadrado	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 8	Aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva	2156	0,889	450
Hipótesis específica 9	Aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva	1036	0,516	450

Los resultados estadísticos en la prueba de hipótesis nos indican que en la hipótesis 10 no existe relación entre las variables hábitos saludables y aspectos sociodemográficos con un rho de Spearman de 0,065 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,172; hipótesis 11 existe una relación entre las variables hábitos saludables y aspectos motivacionales con un rho de Spearman de 0,108 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,022 la hipótesis 12 no existe asociación entre las variables hábitos saludables y los que practican actividad física- deportiva (disposición al deporte) con un chi cuadrado de 3850 y una significatividad estadística de 0,115; en la hipótesis 13 existe asociación entre las variables hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de

actividad física deportiva con un chi cuadrado de 1850 y una significatividad estadística de 0,058.

Tabla 21. Correlatos entre los hábitos saludables y demás variables.

Hipótesis	Variables	Coefficiente de correlación Spearman	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 11	Hábitos saludables y aspectos sociodemográficos	0,065	0,172	450
Hipótesis específica 12	Hábitos saludables y aspectos motivacionales	0,108	0,022	450
Hipótesis	Variables	Coefficiente de asociación Chi cuadrado	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 13	Hábitos saludables y los que practican actividad física-deportiva	3850	0,115	450
Hipótesis específica 14	Hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva	1850	0,058	450

Hipótesis 14 no existe relación entre las variables aspectos sociodemográficos y motivacionales con un rho de Spearman de -0,077 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,877 hipótesis 15 no existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física- deportiva con un chi cuadrado de 924 y una significatividad estadística de 0,115; en la hipótesis 16 no existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva con un chi cuadrado de 444 y una significatividad estadística de 0,511.

Tabla 22. Correlatos entre los aspectos sociodemográficos y demás variables.

Hipótesis	Variables		Coefficiente de correlación Spearman	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 14	Aspectos sociodemográficos y aspectos motivacionales		-0,077	0,877	450
Hipótesis	Variables		Coefficiente de asociación Chi cuadrado	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 15	Aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física-deportiva		924	0,115	450
Hipótesis específica 16	Aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva		444	0,511	450

Hipótesis 17 existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y los que practican actividad física- deportiva con un chi cuadrado de 4774 y una significatividad estadística de 0,009; en la hipótesis 18 existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva con un chi cuadrado de 2294 y una significatividad estadística de 0,000.

Tabla 23. Correlatos entre los aspectos motivacional y demás variables.

Hipótesis	Variables		Coefficiente de asociación Chi cuadrado	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 17	Aspectos motivacionales y los que practican actividad física-deportiva.		4774	0,009	450
Hipótesis específica 18	Aspectos motivacionales y Quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva		2294	0,000	450

Hipótesis 19 existe asociación entre las variables los que practican actividad física-deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva con un Phi de 2,436 un V de Cramer de 0,401 y una significatividad estadística de 0,000.

Tabla 24. Correlatos entre los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Hipótesis	Variables	Phi	V de Cramer	Significatividad bilateral	N
Hipótesis específica 19	Los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva (sedentarismo)	2,436	0,401	0,000	450

4.2. Validez.

Validez de contenido Test actividad física- deportiva, correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos.

Tabla 25. Método de Criterio de Jueces

	SI	NO
Fo	5	0
Ft	5	5
Fo-Ft	5	-5
$(Fo-Ft)^2$	25	25
$(Fo-Ft)^2 / Ft$	5	5
X^2	5	

$$Gl = (C-1) (H-1) = 1 = \text{al } 5\%: 3.84; \text{al } 1\% = 6.63$$

El cuadro 1 nos muestra que los 5 expertos consideraron que el test sí examinaba la actividad física- deportiva y los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos, obteniéndose un chi cuadrado de 5, el cual al ser comparado con el chi tabular muestra superar el 1% de nivel de confianza, demostrando por tanto una muy alta validez de contenido.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

Los hallazgos encontrados entre la relación de las variables aspectos biológicos y aspectos emocionales determina la relación entre ambas variables con una rho de Spearman de 0,477 (nivel moderado) y una significatividad estadística de 0,000. Estos hallazgos concuerdan con los resultados de (Flores; 2009) donde sus variables se correlacionan con la práctica de actividad físico-deportiva. Aspecto que es sumamente importante ya que existen factores de riesgos que se pueden prevenir con un adecuado control de factores relacionados con hábitos de vida saludables donde los aspectos biológicos y emocionales cumplen un rol vital para evitar enfermedades del tipo no transmisibles que afectan terriblemente la salud según lo comenta (Rioja Salud , 2016) por otro lado (Flores Allende, 2009, pág. 84) determina que existe respuesta a las preocupaciones en ámbitos relacionados a la psicología, y destaca que, las personas se sienten bien al ejercitarse, se automotivan mejora su autoconcepto e imagen corporal y asocian de manera positiva la actividad física deportiva con sus estados de ánimo.

Los hallazgos encontrados entre la relación de las variables aspectos biológicos y hábitos saludables se encontró que no existe relación entre las variables con un rho de Spearman de -0,018 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,708 Para (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000) los factores biológicos están determinados por aspectos genéticos, predisposición para sufrir enfermedades cardíacas, diabetes por factores hereditarios, sexo, obesidad, sobre peso. Mientras que los hábitos saludables son un conjunto de aprendizajes que se van desarrollando e interiorizando desde etapas tempranas de la vida aspectos que tienen que ver con conocimientos de como alimentarse saludablemente, practicar actividad física periódicamente y cuidar la higiene personal. Estos aspectos son concordantes, pero no necesariamente guardan relación ya que los cambios biológicos se pueden dar en el tiempo, sin embargo, los hábitos de vida saludables son competencias relacionados con actitudes y conocimientos y aplicación de los mismos en la vida para lograr un equilibrio y armonía en la salud.

Los hallazgos encontrados entre las variables aspectos biológicos y aspectos sociodemocráticos con un rho de Spearman de -0,074 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,116; muestran la no relación entre las variables, aspecto que se observa también en la investigación realizada por (Flores Allende, 2009) Las conclusiones indican que la variable sexo y el índice de masa corporal son correlatos que se correlacionan con la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre, en comparación con el resto de las biológicas y demográficas, En relación al comportamiento cualitativo, poco más de la mitad dice ser físicamente activo, en comparación con quienes serían inactivos. En los aspectos cuantitativos de la práctica (frecuencia, duración, intensidad y, nivel) algunos jóvenes conseguirán beneficios para su salud, otros en cambios reducen esa posibilidad por su escasa participación, vaticinando que poco menos de la mitad permanecerá en la práctica, en comparación con quienes, en su mayoría, podría aumentar o declinar en la misma. En los hallazgos encontrados entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva con un chi cuadrado de 3542 y una significatividad estadística de 0,495 se evidencia que no existe relación. Las condiciones biológicas no son determinantes de la práctica de actividad física aspectos que concuerdan con (Márquez, Rodríguez Ordaz, & Abajo, 2006) la actividad física diaria puede ser estructurada o también ser parte de “actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir a la compra”. La misma que en todos los organismos se utiliza energía o existe un gasto de energía adicional por actividad y por otro lado también necesita de un gasto calórico basal el mismo que sirve para mantener las funciones vitales. Según los hallazgos en las variables aspectos emocionales y hábitos saludables con una rho de Spearman de -0,147 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,002; existe una relación inversa, lo cual guarda relación con lo expresado por (Deci & Ryan, 2000, pág. 6) “los hábitos saludables dependen aspectos centrales de la socialización en etapas tempranas, los mismos que son consecutivamente relevantes para la regulación de la conducta en el transcurso de la vida”. Podríamos decir que

los hábitos saludables dependen de un conjunto de aprendizajes interiorizados desde la infancia.

Nuestros hallazgos no encuentran relación no existe relación entre las variables aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos con un rho de Spearman de -0,085 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,071 si bien es cierto la práctica de actividad física mejora el estado emocional de las personas como lo determina (Infante & Fernández, 2012) “*Sentirse bien*: well-being (sentirse mejor). Estado de bienestar que siente una persona. Todas las personas que realizan actividad física afirman sentirse bien. El ejercicio genera satisfacción así mismo estado de ánimo positivo, bienestar y sensación de optimismo”. No está determinada por los aspectos sociodemográficos.

Según nuestros hallazgos no existe asociación entre las variables aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva con un chi cuadrado de 2156 y una significatividad estadística de 0,88 si bien es cierto el ejercicio genera satisfacción y un estado de ánimo positivo, los aspectos emocionales no influyen directamente en las personas que practican actividad física por hábito o interiorización.

Según nuestros hallazgos existe asociación entre las variables aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva con un chi cuadrado de 1036 y una significatividad estadística de 0,516. Según lo propuesto por Trost et al (2002) las particularidades de la población son determinantes en las variables que correlacionan con la actividad física y el deporte. Del mismo modo el periodo de tiempo y la situación, pueden variar la correlación con la práctica. “En las características individuales se encuentran los factores biológicos y demográficos; los psicológicos, cognitivos y emocionales; los atributos conductuales y habilidades y las características de la actividad física”

En nuestros hallazgos no existe relación entre las variables hábitos saludables y aspectos sociodemográficos con un rho de Spearman de 0,065 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,172; Lo que implica que no es un determinante, la edad, el estado civil, la remuneración mensual o el número de personas con las que

vive para desarrollar hábitos saludables. Para (Valdeón, 1996) el desarrollo de hábitos saludables depende de una combinación de actividades que desarrollen la concientización en las personas para estar sanas y que pueda a través del tiempo por diversas situaciones educativas alcanzar la salud.

En nuestros hallazgos existe una relación entre las variables hábitos saludables y aspectos motivacionales con un rho de Spearman de 0,108 (nivel muy bajo) y una significatividad estadística de 0,022 lo cual se relaciona por lo dispuesto por (Santrock, 2002, pág. 432) “la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido. La motivación intrínseca constituye un pilar para el desarrollo de hábitos saludables”.

Nuestros hallazgos plantean que no existe asociación entre las variables hábitos saludables y los que practican actividad física- deportiva los hábitos saludables se interiorizan con el tiempo desde pequeños y no solo están relacionados con la práctica de actividad física, sino también con otros elementos relacionados al concepto de salud y la calidad de vida “como sensación de disfrute, bienestar, tolerancia a situaciones de la vida planteadas en retos y no poseer niveles de estrés (Bouchard, Shepard, Stephens, & Sutton, 1990).

En los hallazgos que presentamos existe asociación entre las variables hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva, el abandono de la práctica de actividad física se puede deber a lesiones relacionadas con quien la práctica, o el nivel económico, así como diversos motivos relacionados al estado de salud de los estudiantes. (Flores Allende, 2009, pág. 83) Lo expresado por (Deforche y otros 2006) determina un factor preocupante, numerosas pueden ser las razones por las cuales se alejan de la actividad física las personas, sin embargo, consideramos que factores de tipo cognitivo y emocionales pueden estar generando, aislamiento de la práctica de actividad física de tiempo libre, como la baja autoestima, relacionadas.

Nuestros estudios determinan la no asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y motivacionales, aspecto que nos parece coherente ya que la

motivación no depende del estado civil, la edad, sexo o ingresos económicos en situaciones relacionadas con la práctica de actividad física deportiva. En la actualidad se observa mujeres casadas, de avanzada edad y de bajos recursos realizando actividad física de manera regular no solo en centros gratuitos sino también utilizando los parques y gimnasios según sus posibilidades económicas.

Nuestros hallazgos determinan que no existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física- deportiva, la práctica de actividad física continua no depende de los aspectos sociodemográficos en nuestros estudiantes los mismos que provienen de diversas clases sociales, muchos de ellos son casados y gran parte de la población son mujeres.

Siguiendo con nuestros hallazgos los resultados plantean que no existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva planteando que no es un determinante los aspectos sociodemográficos en el abandono de la práctica de actividad física, nosotros planteamos el supuesto que las personas abandonan la práctica por diversos factores sin embargo no existe relación con los factores sociodemográficos en nuestros estudiantes para iniciar o haber abandonado la práctica.

Según nuestros hallazgos existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y los que practican actividad física- deportiva esto tiene relación con lo que plantea (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004, pág. 55). Los individuos activos muestran mayor motivación intrínseca los sedentarios, está relacionado con “la adherencia a la conducta de ejercicio, de acuerdo con otros estudios. Por ejemplo, puntúan más alto los motivos de diversión o bienestar, de control del estrés o de mejora de la condición física. En cambio, para los sedentarios, las urgencias de salud es el único motivo puntuado más alto, posiblemente debido a una incidencia más elevada de trastornos”.

Según nuestros hallazgos existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva, aspecto que se relaciona con lo estimado por la Universidad de Alicante y el (Departamento de psicología de la Salud, 2009, pág. 5) “Para alcanzar una meta, las

personas han de tener suficiente activación y energía, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear su energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar su meta. Existen tres tipos de factores: los biológicos, los aprendidos y los cognitivos, se mezclan en la motivación de la mayor parte de las conductas”. Siendo estos factores últimos los que pueden alejar de la práctica de actividad física a las personas.

Según nuestros hallazgos existe asociación entre las variables los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva, lo cual se relaciona con lo descrito por (Flores Allende, 2009) sobre la actividad física con la intencionalidad de mejorar las probabilidades de lograr beneficios para la salud, es importante tener en cuenta la intensidad, duración y frecuencia mediante el cual las personas lleven a cabo la práctica de actividad física, creemos que el abandono de la práctica de actividad física se puede deber a lesiones, o al mal uso o mala combinación de los factores antes mencionados.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado el análisis, así como la discusión de resultados habiendo dado respuesta a los objetivos en nuestro estudio realizamos las siguientes conclusiones.

De nuestras investigaciones concluimos que existe relación entre las variables aspectos biológicos y aspectos emocionales.

Según lo contrastado no existe relación entre las variables biológicas no siendo las mismas capaces de la modificación del comportamiento en relación a los hábitos saludables de vida.

Según se ha podido contrastar las variables biológicas no guardan relación con los aspectos sociodemocráticos no siendo determinantes con el comportamiento relacionado a la práctica de actividad física- deportiva.

Así mismo no existe relación entre las variables aspectos biológicos y los que practican actividad física- deportiva no siendo capaces los aspectos biológicos de determinar la práctica de actividad física- deportiva.

Según lo contrastado existe relación entre las variables aspectos biológicos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Según lo contrastado existe relación entre las variables aspectos las variables aspectos emocionales y hábitos saludables

Según lo contrastado no existe relación entre las variables aspectos emocionales y aspectos sociodemográficos.

Según lo contrastado no existe asociación entre las variables aspectos emocionales y los que practican actividad física- deportiva.

Según lo contrastado existe asociación entre las variables aspectos emocionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Según lo contrastado no existe relación entre las variables hábitos saludables y aspectos sociodemográficos.

Según lo contrastado existe una relación entre las variables hábitos saludables y aspectos motivacionales.

Según lo contrastado no existe asociación entre las variables hábitos saludables y los que practican actividad física- deportiva.

Según lo contrastado existe asociación entre las variables hábitos saludables y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Según lo contrastado no existe relación entre las variables aspectos sociodemográficos y motivacionales.

Según lo contrastado no existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y los que practican actividad física- deportiva.

Según lo contrastado no existe asociación entre las variables aspectos sociodemográficos y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Según lo contrastado existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y los que practican actividad física- deportiva.

Según lo contrastado existe asociación entre las variables aspectos motivacionales y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

Según lo contrastado existe asociación entre las variables los que practican actividad física- deportiva y quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.

RECOMENDACIONES

Realizar investigaciones similares que muestren las características de otras universidades públicas y privadas sobre los factores presentados en la presente tesis, asociando la actividad física deportiva, es importante saber el funcionamiento de los servicios deportivos de la universidad así como la estructura de los planes de estudio que deben tener cursos relacionados con la motricidad en su expresión de actividad física-deportiva.

Verificar y analizar la oferta de programas de actividad física deportiva de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos determinando su eficacia en la promoción y seguimiento de actividades físicas en los estudiantes universitarios

Facilitar la participación de estudiantes a la práctica de actividades físicas del tiempo libre, así como observar si existe en las mallas curriculares de las diversas facultades cursos relacionados a la motricidad humana en su expresión de actividad física de tiempo libre.

Promover a través de la Universidad cursos de prevención de la salud, relacionado a divulgar los beneficios de la práctica de actividad física y las desventajas de no realizarlas. Los cursos deben tener características transversales al currículo o planes de estudio de diversas carreras.

Crear nuevos espacios para la práctica de actividad física deportiva y que se encuentren a libre disposición de los estudiantes, sin mucho trámite burocrático a todos los estudiantes, maestros y administrativos.

Promover la participación de las mujeres a la práctica de actividad física siendo el grupo que menos práctica actividad física, con actividades artísticas y deportivas, realizar campeonatos interfacultades todo el año con distintos deportes y actividades culturales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliaga, J. (1982). *Tres informes psicológicos. Tesis para optar el título de psicólogo*. Lima: UNMSM.
- Aliaga, J. Y., & Giove, A. (1993). *Baremos de test psicológicos utilizados en el Perú*. Lima: Gráfica Laser.
- Alonso, J. R. (12 de 31 de 2015). *Descartes y el dualismo cuerpo-mente*. Obtenido de <http://jralonso.es/2014/03/18/descartes-y-el-dualismo-cuerpo-mente/#comment-8744>
- Alvarado, A. (2000). *Diccionario Enciclopédico Universal Aula 2000*. Madrid: Cultural S.A. .
- Amóros, E. (2008). *Comportamiento organizacional en busca de ventajas competitivas*. Lambayeque: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Anastasi, A., & Urbina, F. (1998). *Test Psicológicos*. México: Prentice-Hall.
- Andersen, L., & Haraldsdottir, J. (1993). Tracking of cardiovascular disease risk factors including maximal oxygen uptake and physical activity from late teenage to adulthood: an 8 year follow-up study. *Journal of Internal Medicine*, 234-309-315.
- Angulo Ramos, J. (2008). *Relación de la motivación y satisfacción con la profesión elegida con el rendimiento de los estudiantes de la Facultad de Educación de la UNMSM*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San marcos.
- APA. (17 de Agosto de 2016). *American Psychological Association*. Obtenido de <http://www.apa.org/>
- Arkin, H., & Colton , R. (1967). *Tables for Statisticians*. New York: Barnes & Noble. .
- Arribas, u. M., Saavedra, M. D.-R., Pérez-Farinós, N., & Villalba, C. V. (2007). La Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 17., 4.
- Asamblea Nacional de Rectores. (2011). *Datos estadísticos universitarios*. Lima: Dirección de estadística- ANR.

- Assagioli, R. (1989). *El acto de voluntad: un nuevo enfoque de psicología humanista*. México: Trillas.
- Avila, H. (1988). *Diccionario de psicología educativa*. Lima: CEFIP.
- Bazán, N. (2014). ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIABETES. *Instituto Superior de Deportes. Sports Magazine. Revista electrónica para entrenadores y preparadores físicos*, 1-7.
- Benjumea, M. (2010). *La Motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar*. España-Colombia: Instituto internacional del saber.
- Berruezo, P. P. (2000). El contenido de la psicomotricidad. *En Bottini, P. (ed.) Psicomotricidad: prácticas y conceptos*, 43-99.
- Blasco, T., Capdevilla, L., Pintanel, M., Valiente, L., & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de psicología del deporte*, 51-63.
- Bouchard, C., Shepard, R., Stephens, T., & Sutton, J. R. (1990). El ejercicio, fitness y salud. Un consenso de la corriente del conocimiento. *Human Kinetics*, 77-88.
- Brown, F. (1993). *Principios de la Medición en Psicología y Educación*. México: El manual moderno.
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: issues and preliminary results. *Quest*, 53.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, 28-34.
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 55-74.
- Carta Europea de Deporte para todos. (1 de diciembre de 2015). *Universidad de Cordoba*. Obtenido de <https://www.uco.es/deportes/media/documentacion/Carta%20Europea%20del%20Deporte%20para%20todos.pdf>

- Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de la primaria al término de la secundaria obligatoria*. Granada: Tesis Doctoral Universidad de Granada.
- Castañeda, C., Campos, M., & Del castillo, O. (6 de Enero de 2019). *Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios*. Obtenido de Facultad de Medicina:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/53068/56481>
- Cayuela Maldonado, M. J. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y. *Centre d'Estudis Olímpics UAB. Barcelona*, 1-21.
- Centers for Disease Control and Prevention. (3 de Enero de 2016). *Leisure-time Physical Activity*. Obtenido de
http://www.cdc.gov/nchs/nhis/physical_activity/pa_recodes.htm
- Chechini, J., Montero, J., & Peña, J. (2003). Repercusiones del Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 631-637.
- Conty, V., Borrás, J., Rotger, P., Ponseti, X., Gilis, M., & Palao, P. (2010). Factores de riesgo asociados al dolor de espalda en escolares de entre 10 y 12 años de Mallorca. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 17, enero-junio, 10-14.
- Corbin, C., Pangrazi, R., & Franks, B. (2000). Corbin, C. B., Pangrazi, R. P. & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, Fitness and Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest, 3, 1-6. *President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*, 3-1-6.
- Corvetto, G. (2016). La Motricidad en el currículo escolar peruano análisis de su evolución histórica. *VII Coloquio Internacional de Educación* (págs. 1-20). Popayan: Universidad del Cauca .
- Corvetto, G. (2017). *Corporeidad y Motricidad "Una mirada diferente del cuerpo y su expresión"*. Lima: Universo.

- Corvetto, G. (2018). EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO ESCOLAR PERUANO UN ANÁLISIS SOBRE LOS ENFOQUES Y EL QUEHACER PEDAGÓGICO EN EL ÁREA. *ALESDE The jornal of the latin american sociocultural studies of sport* , 134-153,.
- Corvetto, G. (2019). Los juegos tradicionales peruanos en un enfoque socio formativo de competencias. En F. Ruíz, G. José, & A. Calvo , *Educación Física deporte y expresión corporal para generar, una vida activa y saludable y prevenir e intervenir en el sedentarismo y la obsidad*. (págs. 259-271). Sevilla: Universidad Pablo Olavide.
- Costa, M. (2006). La propuesta de Merleau-Ponty y el dualismo mente- cuerpo en la tradición filosófica. *A parte reí*. 47. *Revista de filosofía*, 5. Obtenido de <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/malena47.pdf>
- Deci , E., & Ryan , R. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *January 2000 •American Psychologist*, 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self- determination in human behavior. *New York. Plenum press/kluwer academic publishers group*.
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2001). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación física*. Barcelona: INDE.
- Departamento de psicología de la Salud. (2009). *Universidad de Alicante*. Obtenido de <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/9/Tema%209.%20Motivaci%C3%B3n%20y%20Emoci%C3%B3n..pdf>
- Descartes, R. (1990). *El tratado del hombre (traducción y comentarios de G. QUINTÁS)*. Madrid: Alianza.
- Devis, J., & Cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. . Barcelona: INDE.
- Díaz Barriga, F., & Hernández Rojas, G. (1999). *La motivación escolar y sus efectos en el aprendizaje. En: Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw Hill.
- Dishman, R. K., Head, G. W., & Min Lee, I. (2012). *Physical Activity Epidemiology* . Champaign Unite State of América: Human Kinetics.

- Eidbreder, E. (1967). *Psicologías del siglo XX*. . Buenos Aires: Paidos.
- Elizondo Almendáriz, J. J., Guillen Grima, F., & Aguinaga Ontoso, I. (2005).
Prevalencia de Actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. . *Revista española de salud pública*. 79, Madrid.
- Escurrea, M. (2000). *Evaluación de la validez y confiabilidad de las pruebas psicológicas*. En XVII Curso de actualización profesional. Lima: E.A.P. de Psicología UNMSM.
- Fang Sun, Y. (2008). *Motivation to speak: Perception and attitude of non-english major students in Taiwan*. Indiana: Language Education Department Indiana University.
- Fernández , M., Varela, J., Casullo, M., & Rial, A. (2004). Estudio psicométrico sobre una versión abreviada del Test de Matrices Progresivas, Escala General. Investigaciones en Psicología. *Instituto de investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.*, 3-9.
- Flores Allende, G. (2009). *Actividad física -Deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara correlatos biológicos y cognitivos asociados*. Murcia: Universidad de Murcia Departamento de Actividad Física y Deporte.
- Fogelholm, M., Kukkonen, M., & Harjula, K. (2000). Does physical activity prevent weight gain: a systematic review. *Obesity Review*, 1, 95-11.
- Foucault, M. (2006). *Hermenéutica del sujeto. Curso en el Collège de France (1981-1982)*. (H. Pons, Trad.). Argentina. Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
- Fraile, A., Álamo, J., Van den Bergh, K., Gonzáles, J., Graza, A., Kirt, D., . . . Theeboom, H. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: Análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Grao.
- Gallo Cadavid, L. (2009). *Aportes antropológico-fenomenológicos sobre la corporalidad y el movimiento humanos para una Educación*. Medellin: Universidad de Antioquia.
- Gálvez Casas, A. A. (2004). *Tesis Doctoral "Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y*

- abandono de la actividad físico-deportiva". Murcia: Facultad de Educación. Universidad de Murcia .*
- Garcia Canclini, N. (1995). *Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de la globalización*. México: Grijalbo.
- Garcia Ferrando. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles.
- Garcia Lopez, N. (2013). *La motivación académica*. Almeira: Universidad de Almeira.
- Garcia Santillan, A., & Uscanga Guevara, M. T. (2008). “*Desarrollo y comportamiento de la motivación en el trabajo*” Edición electrónica ,*Texto completo en* www.eumed.net/. Malaga: Universidad de malaga.
- Gil López , E., Jiménez García-Pascual , R., Pérez , A. C., & Vargas Marcos , F. (1992). *Estudio de los estilos de vida de la población adulta española*. MADRID: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Gonzales, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. . La Habana: Ciencias Médicas.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de le investigación (5ta ed.)*. México D.F: McGraw-Hill Interamericana.
- Huertas, J. (1997). *Motivación querer aprender*. Buenos Aires: Aique Grupo Editor S.A.
- Hurtado, H. D. (2008). CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD. UNA FORMA DE MIRAR LOS SABERES DELCUERPO. *Educ. Soc., Campinas, vol. 29, n. 102*, 119-133.
- Infante , B. G., & Fernández, A. R. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. *XVII Congreso de Estudios Vascos* , 189-205.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática . (2015). Población y territorio. *Estado de la población peruana 2015*, 4-5-6.
- Instituto Nacional del Cancer. (6 de 11 de 2012). *Comunicados de Prensa*. Obtenido de <http://www.cancer.gov/espanol/noticias/comunicados-de-prensa/2012/PhysicalActivityLongevitySpanish>

- Jones, D., Ainsworth, B., & Croft, B. (1998). Moderate leisure-time activity: who is meeting the public health recommendations. *A national cross-sectional study. Archives of Family Medicine* 7, 285-289.
- Le Boulch, J. (1991). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Barcelona: Paidós Iberica.
- León, A. S., & Sánchez, O. A. (2001). Response of blood lipids and lipoproteins to exercise training alone or combined with dietary intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 502-505.
- Lowther, M., Mutrie, N., Loughlan, C., & McFarlane. (1999). Development of a Scottish physical activity questionnaire: a tool for use in physical activity interventions. *British Journal of Sports Medicine* 33, 244-249.
- Macarro Moreno, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O.* Granada: Universidad de Granada.
- Maldonado Saavedra, O., Ramírez Sánchez, I., García Sánchez, J. R., Ceballos Reyes, G. M., & Mendez Bolaina, E. (2012). Colesterol: Función biológica e implicaciones médicas. *Revista mexicana de ciencias farmaceuticas.*, 7-22.
- Marcos Becerro, J. F., & Galiano, D. (2003). *Ejercicio, salud y longevidad*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Márquez, R. S., Rodríguez Ordax, & Abajo, O. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts* 83, 12.
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Psicología general y de aplicación*, 185-206.
- Martín Cruz, N., Martín Pérez, V., & Trevilla Cantero, S. (2009). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca sobre la transmisión de conocimiento. El caso de una organización sin fines de lucro. *CIRIEC-España, Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, 187-211.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos S.A.
- MEC. (1990). *Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo en España*. Madrid: Centro de publicaciones del Ministerio.

- Mélich, J. C. (1994). *Del extraño al complice*. Barcelona: Anthropos.
- Merleau-Ponty, M. (2000). *fenomenología de la percepción*. Barcelona : Península.
- MINEDU. (2017). *Curriculo Nacional de Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación .
- MINEDU. (14 de junio de 2018). *Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte escolar R.M 034-2015*. Obtenido de <http://gobiernoydesarrollohumano.org/docs/57b8297c636125a488c708b66b3c2b4d.pdf>
- MINEDU. (15 de abril de 2018). *Repositorio Ministerio de Educación del Peru*. Obtenido de La situación actual de la educación física en el nivel primario y superior pedagógico un diagnóstico : <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/535/303.%20La%20situaci%C3%B3n%20actual%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20en%20nivel%20primario%20y%20superior%20pedag%C3%B3gico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Sanidad y Consumo Ministerio de Educación y Ciencia. (2012). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas*. Madrid: Grafo S.A.
- Morín, E. (1994). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Muñiz. (1994). *Teoría Clásica de los tests*. . Madrid: Piramide.
- Muñiz, J. (1996). *Psicometría*. . Madrid: Universitas S. A.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista de educación Universidad de Costa Rica*, 153-170.
- Naranjo, M. L. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Nunnaly, J., & Bernstein , I. H. (1995). *Teoría Psicométrica*. México: McGraw Hill.
- Olortegui, F. (1995). *Diccionario de Psicología*. . Lima: San Marcos.
- OMS. (16 de julio de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (12 de 30 de 2015). *UNESCO*. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/right-to-education/browse/1/>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS.
- Organización mundial de la salud. (15 de noviembre de 2015). *Enfermedades cardiovasculares*. Obtenido de http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/es/
- Organización Mundial de la Salud. (11 de Noviembre de 2015). *Enfermedades cardiovasculares* . Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de Junio de 2015). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de Actividad Física: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (05 de Enero de 2015). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Ginebra: Oficina de Publicaciones, Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Información general sobre la hipertensión en el mundo*. Ginebra (Suiza): Document Production Services, .
- Ortiz, P. (02 de Enero de 2016). *Un concepto de psiquismo*. Obtenido de <http://www.tarpuq.com/sites/default/files/blogPOC/publicaciones/UN%20CONCEPTO%20DE%20PSIQUISMO.pdf>
- Parlebás, P. (1974). *Activités physiques et éducation motrice*. Paris: Reveau.
- Pastor Pradillo , J. L. (2002). El concepto de educación vivenciada y las posibilidades interdisciplinarias de las actividades físicas. *Pulso*, 217-228.

- Real Académia Española. (10 de setiembre de 2015). *Diccionario de la lengua española, edición del tricentenario*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Riera Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Rioja Salud . (2 de enero de 2016). *La actividad física y las enfermedades cardiovasculares*. Obtenido de <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/cardiologia/la-actividad-fisica-y-las-enfermedades-cardiovasculares?showall=1&limitstart=>
- Rocha Herrera , E. (2004). La idea del hombre en la filosofía cartesiana (Una proyección hacia la individualidad). *Revista Digital Universitaria DGSCA-UNAM*, 1-9.
- Rodríguez Domínguez, L., Gómez Herrera, V., & Dorta Morejon, E. (1998). Algunos factores de riesgo que favorecen la aparición del infarto agudo del miocardio. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 243-249.
- Rodríguez García, P. L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE .
- Ruiz Bueno , A. (17 de Agosto de 2016). La muestra: algunos elementos para su confección. *REIRE*, 75-88. Obtenido de <http://www.raco.cat/index.php/reire/article/viewFile/121055/166930>
- Ruiz Bueno, A. (2013). La muestra: algunos elementos para su confección . *Reire Universitat de Barcelona. Institut de Ciències de l'Educació*, 75-88.
- Salleras, S. M. (1986). *Educación Sanitaria: Principios, Métodos y aplicaciones*. Madrid: Díaz de santos.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). Review of correlates of physical activity of children and adolescents. *The American College of Sports Medicine*, 32, 963-975.
- Sánchez , H., & Reyes, C. (1990). *Metodología y diseños en la investigación científica*. . Lima.
- Sánchez, B. F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill.
- Sociedad española de diabetes. (2006). *Diabetes y ejercicio*. Barcelona: Mayo .

- Techera Herreros, J. L. (2005). *Saber motivar ¿ el palo o la zanahoria?* Recuperado el 14 de febrero de 2016, de <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>
- Tefarikis Urquieta, E. (2006). Motricidad humana, un cambio urgente y necesario. *Pensamiento educativo*, 38, 94-107.
- Terenzini, P., Rendon, L., Upcraft, M., Millar, S., Allison, K., L, G. P., & Jalomo, R. (1994). The Transition to College. Diverse Students, Diverse Stories. *Research in Higher Education*, 35-57.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias*. Leída: Universidad de Granada.
- Trigo, A. E. (1999). *Creatividad y Motricidad*. Barcelona: INDE.
- Trigo, E. (17 de Agosto de 2016). *Portal Fitness.com*. Obtenido de La corporeidad como expresión de lo humano: <http://www.portalfitness.com/nota.aspx?i=7226&p=1>
- Trost, S., Pate, R., Sallis, J., Freedson, P., Taylor, W., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine Science & Sports Exercise*, 5-34.
- Universidad de Sevilla. (17 de Agosto de 2016). *Análisis de datos en la investigación cualitativa*. Obtenido de http://ocwus.us.es/metodos-de-investigacion-y-diagnostico-en-educacion/analisis-de-datos-en-la-investigacion-educativa/Bloque_II/page_26.htm.
- UNMSM. (13 de junio de 2018). *Escuela Profesional de Educación Física* . Obtenido de http://educacion.unmsm.edu.pe/eapef_2016/historia.html
- Urdaniz , G. (1994). Estudio cualitativo de la ludopatía en Navarra. *Ayudas a la investigación en Ciencias de la Salud del departamento de salud*, 155-162.
- Valdeón, G. E. (1996). Marco para el estudio de la salud y la actividad. *Perspectivas*, N° 18, pp. 18-22.
- Welneck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. Barcelona: Paidotribo.

- Yactayo Cornejo, J. (2010). *Motivación de logro y rendimiento académico en alumnos de secundaria de una institución educativa del Callao*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Young, R., & Veldman, D. (1977). *Introducción a las estadísticas aplicadas a las ciencias de la conducta*. México: Trillas.
- Zagalaz Sánchez, L., Moreno del Castillo, R., & Cachon Zagalaz, J. (2001). Nuevas tendencias en la educación física. *CONTEXTOS EDUCATIVOS*, 263-294.
- Zapata, O. (1989). *El aprendizaje por el juego en la escuela primaria*. México: Pax.
- Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. . Madrid: Alianza Editorial - Sociedad de Estudios y Publicaciones.

ANEXOS

Estimado/a compañero/a universitario:

Estamos realizando una encuesta sobre la motricidad en su expresión de actividad físico-deportiva y hábitos saludables en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo primordial de este estudio es conocer la práctica real de actividad físico-deportiva que realizas en tu tiempo libre. El cuestionario es anónimo, por lo que garantizamos el absoluto anonimato de tus respuestas en el más estricto cumplimiento de las leyes sobre secreto estadístico y protección de datos personales. Por ello te solicitamos que colabores con TOTAL SINCERIDAD. Contesta tranquilamente a cada pregunta y si tienes alguna duda, consulta al

P.01. ¿Cuál es tu edad?

años

P.02. ¿Cuál es tu Sexo?

Hombre

Mujer

P.03. ¿Cuál es tu peso aproximado?

Kilos

P.04. ¿Cuál es tu estatura aproximada?

Centímetros

P.05. Por favor, indícanos tu estado civil.

Soltero

Casado, Unión libre

Viudo, Separado

P.06. Normalmente, ¿En qué turno asistes a clases?

Matutino

Vespertino

Nocturno

Mixto

P.07. A parte de tus estudios, ¿tienes algún trabajo ya sea remunerado o no remunerado?

Sí
No

(228)

P.08. Solo en caso de que tengas ingresos económicos como consecuencia de tu trabajo, indica que ingresos percibes quincenalmente.

soles

P.09. Indícanos cuál es el trabajo (la profesión) de tu padre y de tu madre.

PADRE	<input type="text"/>
MADRE	<input type="text"/>

P 10. ¿Por qué REALIZAS práctica de actividad físico-deportiva, durante tu tiempo libre? Señala los motivos más importantes.

Autoestima	
Evadir problemas de salud	
Reducción de tensión-relajación	
Apariencia-estética	
Por interacción social	
Reconocimiento social	
Diversión o placer de hacer deporte	
Mis familiares realizan	
Ejercitarme	
Recomendación médica	
Mejora de habilidades personales	
Lograr una meta personal	
Mejorar la forma física	
Mantener o mejorar la salud	
Competir o alcanzar una marca	
Hacer carrera en el deporte profesional	
Por qué son parte de mis estudios	
Integrar o formar parte de una selección	
Otro (indica cual): _____	

5. Muy buena 4. Buena 3. Regular 2. Mala 1. Muy mala

	Aspectos biológicos	5	4	3	2	1
11.	tu aptitud deportiva es					
12.	tu flexibilidad es					
13.	tu velocidad y agilidad es					
14.	tu fortaleza física es					
15.	tu capacidad de coordinación es					
16.	tu satisfacción con tu aspecto físico es					
17.	tu nivel de actividad es					

1. No sufro 2. Nada frecuente 3. Poco frecuente 4. Frecuente 5. Muy frecuente

18.	dolor de cabeza					
19.	colesterol alto					
20.	problemas cardiacos					
21.	depresión					
22.	dolor de espalda/columna					
23.	anorexia					
24.	estreñimiento					
25.	molestias en el estómago/acidez					
26.	nerviosismo/intranquilidad					
27.	dolor de anemia					
28.	dolor de obesidad					
29.	dolor de bulimia					
30.	enfermo o lesionado					

1. No sufro 2. Nada frecuente 3. Poco frecuente 4. Frecuente 5. Muy frecuente

	Aspectos emocionales	5	4	3	2	1
31.	¿Tu ritmo de vida te hace estar estresado?					
32.	Reduces o evitas el estrés mediante la medicina natural					
33.	Reduces o evitas el estrés saliendo de compras, con amigos, paseando viajando, vacaciones.					
34.	Reduces o evitas el estrés viendo TV, chateando, escuchando música, leyendo, conversando, tocando algún instrumento					
35	Reduces o evitas el estrés tomando tranquilizantes					
1.	Reduces o evitas el estrés realizando alguna actividad físico deportiva					
2.	Reduces o evitas el estrés utilizando alguna técnica de relajación					
3.	Reduces o evitas el estrés sin hacer ninguna actividad					
4.	Reduces o evitas el estrés de alguna otra manera					

5.	Me siento feliz cuando práctico actividad física					
6.	Mejora mi autoestima cuando práctico actividad físico deportiva.					

1. Totalmente en desacuerdo. 2. En desacuerdo. 3. Ni de acuerdo ni desacuerdo 4. De acuerdo, 5. Totalmente de acuerdo

	Hábitos saludables					
7.	Las verduras y hortalizas son sanas y deben ser parte de nuestra dieta					
8.	Las frutas son sanas y deben ser parte de nuestra dieta					
9.	Comer exceso de arroz, cereal, pan y pastas es sano.					
10.	El exceso de grasas y aceites es dañino para la salud					
11.	Las carnes magras son saludables para nuestra salud y deben incluirse en nuestras dietas					
12.	Los pescados y mariscos son sanos y vitales en nuestra dieta					
13.	los huevos son una fuente de proteína de alto valor biológico					
14.	las legumbres son saludables y deben consumirse					
15.	Consumo frutos secos en mi dieta semana periódicamente					
16.	Los dulces, , caramelos y pasteles son muy sanos					
17.	Las gaseosas y helados son sanos y deben estar en todas nuestras comidas.					
18.	Los complejos vitamínicos son sanos y vitales para nuestro desarrollo.					
19.	La comida rápida es saludable					
20.	Normalmente no ingiero mucha agua tomo agua cuando tengo sed					
21.	Diariamente ingiero un litro de agua al día					
22.	Diariamente tomo más de dos litros de agua al día					

23.	Consume bebidas alcohólicas con poca frecuencia solo en alguna reunión familiar					
24.	Consumo bebidas alcohólicas con mediana frecuencia. Todos los fines de semana					
25.	Consumo bebidas alcohólicas con mucha frecuencia					
26.	Consumo cigarros esporádicamente					
27.	Consumo cigarros frecuentemente					
28.	Consumo marihuana, cocaína, anfetaminas u otro tipo de drogas					

1. Totalmente en desacuerdo. 2. En desacuerdo. 3. Ni de acuerdo ni desacuerdo. 4. De acuerdo. 5. Totalmente de acuerdo.

	Aspectos sociodemográficos					
29.	Tengo un trabajo remunerado que me permite tener equilibrio económico					
30.	Poseo un trabajo a medio tiempo que me ayuda con algunos gastos					
31.	No trabajo me ayudan mis padres con los gastos de universidad, alimentación y personales.					
	Aspectos motivacionales					
32.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre porque mejora tu autoestima					
33.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para evitar problemas de salud					
34.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para reducir la tensión y relajarte					
35.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por apariencia y estética					
36.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por interacción social					

37.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por reconocimiento social					
38.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por diversión o placer de hacer deporte					
39.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre porque mis familiares realizan					
40.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para ejercitarme					
41.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por recomendación médica					
42.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para mejorar mis habilidades personales					
43.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para lograr una meta personal					
44.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para mejorar mi forma física					
45.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para mantener o mejorar mi salud					
46.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para competir o alcanzar una marca					
47.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para hacer carrera en el deporte profesional					
48.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre porque es parte de mis estudios					
49.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para ingresar o formar parte de una selección					
50.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por otro motivo					
51.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para lograr una meta personal					
52.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para mejorar mi forma física					

53.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para mantener o mejorar mi salud					
54.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para competir o alcanzar una marca					
55.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para hacer carrera en el deporte profesional					
56.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre porque es parte de mis estudios					
57.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre para ingresar o formar parte de una selección					
58.	Realizas actividad físico deportiva durante tu tiempo libre por otro motivo					

	Los que practican actividad física- deportiva				
1.	Dispongo de tiempo libre para la práctica de actividad física deportiva los días laborales				
2.	Dispongo de tiempo libre para la práctica de actividad física deportiva los fines de semana				
3.	Dispongo de tiempo libre para la práctica de actividad física deportiva en las vacaciones.				
4.	¿Tuviste profesor de educación física en primaria?				
5.	¿Tuviste profesor de educación física en secundaria?				
6.	¿Impartió la clase de educación física una persona ajena o profesor de otro curso?				
7.	Crees que fue interesante la clase de Educación Física en primaria				
8.	Crees que fue interesante la clase de Educación Física en secundaria				
9.	Fueron suficientes el número de horas de clase de Educación Física a la semana				

10.	El profesor me animó a hacer ejercicio fuera de clase para mi tiempo libre				
11.	Aprobar la clase de Educación Física era más fácil que otras materias				
12.	No deberían existir las clases de Educación Física				
13.	Lo que aprendí no sirve de nada				
14.	Educación Física y deporte es lo mismo				
15.	En Educación Física competíamos unos contra otros				
16.	Prefería las clases prácticas que las teóricas				
17.	Le Educación Física era la materia que más me gustaba				
18.	Las clases de Educación Física fueron divertidas				
19.	Me molestaba tener que correr, saltar y estar activo				
20.	Se aprovechaba el tiempo en las clases				
21.	El profesorado me ayudó a interesarme por la actividad física y el deporte en tiempo libre				
22.	Se les da en el colegio la importancia que merecía				
23.	Se les da en la universidad la importancia que merece.				
24.	Te interesa la actividad físico deportiva				
25.	Cómo ha sido tu experiencia personal con respecto a la práctica física y/o deportiva en tu tiempo libre				
26.	Tus amigos ¿te han limitado la realización de actividades físico deportivas?				
27.	Tus amigos ¿no se han preocupado por la realización de actividades físico deportivas?				
28.	Tus amigos ¿te han impuesto la realización de actividades físico deportivas?				
29.	Tus amigos ¿te han incentivado a la realización de actividades físico deportivas?				
30.	Tu pareja ¿te ha limitado la realización de actividades físico deportivas?				
31.	Tu pareja ¿no se ha preocupado por la realización de actividades físico deportivas?				

32.	Tu pareja ¿te ha impuesto la realización de actividades físico deportivas?				
33.	Tu pareja ¿te ha incentivado a la realización de actividades físico deportivas?				
34.	¿Cuál ha sido el comportamiento de tu padre con respecto a la actividad físico deportiva?				
35.	¿Cuál ha sido el comportamiento de tu madre con respecto a la actividad físico deportiva?				
36.	¿Cuál ha sido el comportamiento de tus hermanos con respecto a la actividad físico deportiva?				
37.	¿Cuál ha sido el comportamiento de tu pareja con respecto a la actividad físico deportiva?				
38.	La actividad físico deportiva te permite estar en forma. Es fuente de salud.				
39.	La actividad físico deportiva es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.				
40.	La actividad físico deportiva permite relacionarse con los demás y hacer amigos.				
41.	La actividad físico deportiva te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse.				
42.	La actividad físico deportiva permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.				
	Quienes abandonaron la práctica de actividad física deportiva.				
43.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres por flojera o pereza				
44.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque dejó de gustarte				
45.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres por problemas de salud o lesiones				
46.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no hay instalaciones deportivas cerca de tu casa				

47.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres por cuestiones económicas				
48.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no se ofertan los deportes que te gustan				
49.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque los horarios no son compatibles con tus obligaciones				
50.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no eres bueno para competir				
51.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no tienes aptitudes para el deporte				
52.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque tus amigos no hacen deporte				
53.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque cambiaste de centro de estudios				
54.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque prefieres hacer otras cosas				
55.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque tus padres no te lo permiten				
56.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no le gusta a tu pareja				
57.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque las instalaciones no eran las adecuadas				
58.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no le encuentras utilidad				
59.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres porque no tienes con quien practicar				
60.	Has abandonado la actividad físico deportiva en tus tiempos libres por otro motivo				



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA
Facultad de Educación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, Edgar F. Damián Núñez, con documento de identidad N° 08056163 De la especialidad de Educación Física o Actividad Física para la Salud, con grado de Doctor en Educación, mediante la presente se hace constar que el instrumento “Actividad física-deportiva y hábitos saludables” elaborado por (Flores, 2009) adaptado por (Corvetto, 2019) para la recolección de datos en la tesis presentada por el Mg. Giovanni Corvetto Castro titulada **LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD EN SU EXPRESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, ANÁLISIS DE LOS CORRELATOS BIOLÓGICOS, DEMOGRÁFICOS, SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS**, para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, el mencionado instrumento reúne los requisitos necesarios e indispensables siendo favorable para alcanzar los objetivos que se plantean en la presente investigación.

Ciudad Universitaria, marzo de 2019

Firma:



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
 Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA
Facultad de Educación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, MARCO ANTONIO TESTADA MENDOZA con documento de identidad N° 08331831 De la especialidad de Educación Física o Actividad Física para la Salud, con grado de Magister en Educación, mediante la presente se hace constar que el instrumento “Actividad física-deportiva y hábitos saludables” elaborado por (Flores, 2009) adaptado por (Corvetto, 2019) para la recolección de datos en la tesis presentada por el Mg. Giovanni Corvetto Castro titulada **LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD EN SU EXPRESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, ANÁLISIS DE LOS CORRELATOS BIOLÓGICOS, DEMOGRÁFICOS, SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS**, para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, el mencionado instrumento reúne los requisitos necesarios e indispensables siendo favorable para alcanzar los objetivos que se plantean en la presente investigación.

Ciudad Universitaria, marzo de 2019

Firma:



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA
Facultad de Educación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, Dr. Máximo Enrique Pérez Zevallos con documento de identidad N° 08602016 De la especialidad de Educación Física o Actividad Física para la Salud, con grado de Doctor en Educación, mediante la presente se hace constar que el instrumento “Actividad física-deportiva y hábitos saludables” elaborado por (Flores, 2009) adaptado por (Corvetto, 2019) para la recolección de datos en la tesis presentada por el Mg. Giovanni Corvetto Castro titulada **LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD EN SU EXPRESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, ANÁLISIS DE LOS CORRELATOS BIOLÓGICOS, DEMOGRÁFICOS, SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS**, para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, el mencionado instrumento reúne los requisitos necesarios e indispensables siendo favorable para alcanzar los objetivos que se plantean en la presente investigación.

Ciudad Universitaria, marzo de 2019

Firma:



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA
Facultad de Educación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, César Daniel Cruz Marías con documento de identidad N° 40818404. De la especialidad de Educación Física o Actividad Física para la Salud, con grado de Doctor en Educación, mediante la presente se hace constar que el instrumento “Actividad física-deportiva y hábitos saludables” elaborado por (Flores, 2009) adaptado por (Corvetto, 2019) para la recolección de datos en la tesis presentada por el Mg. Giovanni Corvetto Castro titulada **LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD EN SU EXPRESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, ANÁLISIS DE LOS CORRELATOS BIOLÓGICOS, DEMOGRÁFICOS, SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS**, para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, el mencionado instrumento reúne los requisitos necesarios e indispensables siendo favorable para alcanzar los objetivos que se plantean en la presente investigación.

Ciudad Universitaria, marzo de 2019

Firma:

César Cruz M



"Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad"
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
 Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA
Facultad de Educación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, **Miguel Aquilino Díaz Barboza**, con documento de identidad N° 06810363, de la especialidad de Educación Física o Actividad Física para la Salud, con grado de Magister en Educación, mediante la presente se hace constar que el instrumento "Actividad física-deportiva y hábitos saludables" elaborado por (Flores, 2009) adaptado por (Corvetto, 2019) para la recolección de datos en la tesis presentada por el Mg. Giovanni Corvetto Castro titulada **LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD EN SU EXPRESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, ANÁLISIS DE LOS CORRELATOS BIOLÓGICOS, DEMOGRÁFICOS, SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS**, para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, el mencionado instrumento reúne los requisitos necesarios e indispensables siendo favorable para alcanzar los objetivos que se plantean en la presente investigación.

Ciudad Universitaria, 10 marzo de 2019

Firma:

Mg. Miguel Aquilino Díaz Barboza